طفلي
ماذا يحب

بكر محمد إبراهيم

المقدمة

الحمد لله الذى خلق الإنسان علمه البيان والصلاة والسلام على رسولنا محمد ﷺ خير الأنام .

وبعـــد ،،،

فهذا الكتاب يتناول جوانب هامة فى الحياة وهى تربية الأطفال بحب وحنان ورعاية والمحافظة عليهم من الاخطار مع فهم تفكيرهم وسلوكهم وبث روح الطمانينة فيهم والثقة فى النفس ومعامتهم بالحنان والرحمة لينشئوا رجالاً سعداء صالحين.

يتناول الكتاب الرضاعة الطبيعية وتعليم حروف الهجاء واللغة وتهيئة الطفل لمرحلة الحضانة ثم المدرسة.

من خلال عشرات الأسئلة التى تخطر على بال الأمهات والآباء والاجابة عليها بأسلوب على مبسط وجذاب وشيق محبب إلى النفس حتى يمكن استيعاب هذه الإجابات والتعلم منها لاكتساب خبرات هائلة فى تربية البنين والبنات .

ويتناول الأغذية المفيدة لصحة الأطفال وفهم سلوك الأطفال وملاعبتهم وتكوين شخصياتهم .

وصحة الأطفال وقلق الكبار ومواجهة الاخطار وتحقيق الأمان للأطفال وكيفية التعامل مع المرهقين والمساواة بين الأبناء وعلاج المشكلات التى تعترض طريقة الأبناء.

وتوجيهات حول تربية الحيوانات الأليفة ، وكيفية تنمية الإبداع فى الأبناء وتنمية حب القراءة لديهم والتنشئة السوية لهم وحمايتهم من الأمراض النفسية ومنها القلق والإكتئاب والانطواء والعزلة بالحب والحنان والرعاية والعناية والملاعبة والملازمة والصحبة والخدمة الممتازة وتلبية الاحتياجات فى وسطية بلا دليل زائد أو قسوة مفرطة .

نفع الله به وبالله التوفيق ،،،،

المؤلف

بكر محمد إبراهيم

عضو اتحاد الكتاب

الباب الأول

الفصل الأول :

كيفية (تربية الأطفال)

متى يبدأ ابنى الوليد الإحساس ؟

يحس بما يحيط به منذ الشهور الأولى لولادته.

وما هى أهم مراحل التنشئة ؟

منذ العام الأول وحتى السادس، وفيها تنضج خصية الطفل.

وما هى التربية السليمة ؟

الإشباع العاطفى. ابتداء من الرضاعة وحتى الاحتضان وهى امتداد لمرحلة الحمل. وإذا شبع الطفل خرج خاليا من الصراعات الداخلية والقلق.

وما هى اهتمامات هذه المرحلة فى التربية ؟

يتعلم الطفل الصح من الخطأ. والصواب. والثواب. والمثل العليا والأخلاقيات. والصدق. والأمانة، واحترام الكبير والعطاء من الأم بسعة صدرها وصبرها، فهى تلاطف وتدلل وترضع وتطعم. وتعالج وتدرس وتربى وتسهر الليالي والطفل هو ثمرة تربية الأم المجهدة !

وما هو الخطأ الشائع فى التربية المصرية ؟

خطأ جسيم أن نترك أخطاء أطفالنا تحت إدعاء أنه الطفل "عيل" ونضحك كثيرا عندما يتعلم الألفاظ النابية لأنه تعلم النطق !

إنه ذكاء الطفل الذي يتفوق على أهله !

دلال الأم وعذاب الأب .. كيف ؟

الطفل يلجأ إلى من يدلله أكثر. فإذا أحس أنه ليس هناك تدليل من الأب والأم يلجأ لمن يدلله أكثر من الجد والجدة. ولابد أن يتفق جميع أفراد الأسرة على أسلوب التربية.

لماذا نطالب بانتشار الحضانات ؟

لابد من الاهتمام بزيادة انتشار وإكثار عددها. وإلحاقها بالمصانع الكبرى. حتى تراح الأم فى عملها. ويبعد عن تدليل الجدة والعمة والخالة. بل ويعيش فى جو صحى. هو جو أقرانه.

وما هو المطلوب بالتحديد ؟

أن يعرف حقوقه – وهو طفل – وواجباته، وما لا يفعله وما ينبغى أن يفعله. وما يشاهده. وما يقرؤه وأن يكون هناك وقت ليلعب فيه وآخر للمذاكرة وثالث للنوم.

الكذب ليس أيض الكذب الأيض .. وروايته؟

الكذب هو الكذب، ولا ألوان للكذب.

وكيف يعتمد على نفسه؟

بإعداد حجرته وملابسه وكتبه ومكتبه. والمساعدة فى المنزل قدر المستطاع والمتاح ويشارك فى مساعدة أشقائه.

وماذا ينقص في قاموس التربية ؟

أن يعلم الطفل أن هناك "عيبا" و "خطأ" ولا تهلل الأسرة لأخطائه ولا تبررها، ولاسيما من الجد والجدة. لأن رؤيتهما مختلفة ولا ينبغى التبسط فى المعاملة. فينادى الطفل على والده ووالدته وجد وجدته باسمهما مجردا!.

الألعاب الإليكترونية تنافس المذاكرة والكتب .. ماذا نفعل ؟

انتشار الألعاب الإلكترونية. إدي إلى تفكك الأسرة والأطفال يلوذون بالألعاب فى صمت وإثارة فهى ألعاب تجعل الطفل يهمل الحوار مع أسرته وأشقائه. ويهرب من المناقشة إلي الصمت وقد تسرق هذه الألعاب ساعات الاستذكار.

وهل الهواية لها أهميتها ؟

الهواية بعد إجادتها تمنح الطفل ثقةً واعتزازاً وتمتص جزءا من الفراغ. والأصدقاء مهمون جدا . ولابد من التعرف على عائلات أصدقاء الأبناء. حتى لا يسوقهم إلى طريق السوء. والفشل وحتمية الإدمان.

وما هو مصروف الولد أو البنت ؟

ميزانية محدودة، مهما كانت درجة الثراء لأنه سوف يتعلم التبذير. وهدايا الطفل تكون مناسبة لسنه. دون مغالاة ولابد أن يتعلم أن يهدى شقيقاته وأباه وأمه هدايا فى المناسبات لأن الحياة أخذ وعطاء ويكتسب سلوك المجاملات.

التفوق والرسوب كيف تتعامل معهما ؟

مكافأة التفوق بالهدية أو السفر فى رحلات. والرسوب له عقاب قطعا. وحتى يظهر الفارق.

ولماذا الخوف من تربية الجدة والخال ؟

الثروة الحقيقية ليست اكتناز المال بقدر ما هى التربية السليمة. وأفضل ما يرى الطفل هو أبوه وأمه ولا أحد غيرهما.

وما هو خطر السفر .. وهدايا الأب فيما وراء البحار؟

خطر داهم أن يكون كل هم الأب والأم السفر لجمع المال ورشوة الأبناء بالسيارة والملابس والأموال. إنها بداية مدمرة وسوف ينفق الأبن كل ما جمعه على «فراغ» الأب المسافر، لأن وجود الأب هو الثروة .. وليست الأموال.

وما هو وضع الشغالة الأجنبية التى تؤكد مظهر الثراء الحديث ؟

سلوك وعادات وتقاليد مختلفة تماما فكيف يتربى الطفل على سلوك فلبينى وهو عربى ! الأم وحدها - بلا اعتذار - هى المسئولة عن تنشئة طفلها؟

كيف أرفع سلوك الأنانية عن طفلى ؟

المشاركة والمساعدة والتعاون وسلوك يرفض الأنانية.

هل من العيب أن يشارك الزوج زوجته فى شئون المنزل ؟

من قال هذا عيب ؟ - قالتها وهى «تزأر" - أن المرأة العاملة والزوجة الأم. لا يكفيها عشرون ساعة فى اليوم لتلبى كل طلبات الأسرة أنها تملك كل الإليكترونيات ولكن هى التى تشغل كل هذه «المملكة» ومطلوب منها الصبر والعطاء.

لماذا لا يتعلم الأزواج بعض الأمور المنزلية ويتعاون مع المعلمة والسائق والطباخة والمدرسة والشغالة والمربية .. وكل هذا تقوم به الزوجة لقد آن الأوان ليتخلى «سى السيد» عن موقفه ولا سيما وأن الزوجة تجيد كل مهام «سى السيد» الآن !

***

الفطام ولبن الأم

ما هو أغلى غذاء لطفلى ؟

لبن الأم هو أغلى وأغنى وأطيب طعام للرضيع. وهو أفضل ما يقدم له وهو الغذاء المثالى للرضيع. إنه منجم كل أنواع مواد التغذية والخاصة بنمو الطفل المطلوبة فى الشهور الأربعة الأولى من العمر وهى أهم وأخطر سنوات العمر.

إنه الأساس الذى يتم على ضوئه وضع حجر الأساس لصحة الرضيع وحمايته من أمراض الطفولة لأنه يرضع المقاومة وتحميه من الحساسية. وترم عظامه الهشة الخضراء .

وقد أنشئ العديد من الجمعيات الخاصة التى لا تهدف إلى الربح .. للدعوة إلى الرضاعة الطبيعية. بعيدا عن الرضاعة الصناعية ومشاكلها .. وقد أشارت بعض البحوث إلي أن الرضاعة من لبن الأم تحمى الطفل من الكساح!

هل هناك أهمية أخرى للرضاعة ؟

شعور الطفل بالحنان. شعوره بالاطمئنان سعادته وهو يرضع من لبن الأم .. ومداعبة أمه له .. وعيونه لا تفارق عيون أمه وقد نام وهو يرضع وثدى أمه يغطى عالمه الصغير بالحنان والأمان والاطمئنان .. إنها جرعة إضافية من الغذاء الروحى مع الطعام .. إن "عملية الرضاعة فى حد ذاتها أداء عاطفى ينبع من أمومة ثرية .. ورصيد هائل لحماية الطفل من المتاعب النفسية عندما يصل إلى سن البلوغ.

ما هى المقومات الأخرى ؟

مع لبن الأم .. مقومات أخرى هامة مثل فيتامين الشمس الذي يمنح

الرضيع فيتامينات غالية متوفرة فى دول العالم التى لا ترى الشمس إلا فى فصل الصيف. وأيضا الحديد وفيتامينات أخرى أهمها تعريض ساق الطفل لفترات قليلة لشمس الصباح والمساء لوجود الأشعة فوق البنفسجية وتحت الحمراء.

لماذا يو صى الطبيب بتكريع الطفل؟

مهم جدا للطفل أنه عندما يرضع من لبن أمه. فإن اللبن يستقر أسفل المعدة ويترك الجزء العلوى من الهواء الذى يدخل ومن المهم التخلص من كمية الهواء هذه التى تعلو سطح اللبن .. بالتكريع ليرتاح ويتعامل مع اللبن الموجود فى المعدة.

ولابد وأن تتقن الأم طريقة التكريع أو إفراغ الهواء .. يحصل الطفل حملا شبه عامودى .. حتى لا يعطى الفرصة للرواسب تسد اتصال الأنف بالفم وحتى لا يؤذى الأذن.

وإذا حملت الأم طفلها أفقيا فهذا يعطى فرصة لهذا التجمع الهوائى أن يخرج ويأخذ معه نصف الرضعة .. وهو ما تطلق عليه الأم بتعبير القشط وهل سائل اللبن غير متجبن.

وما هى الزغطة التى تقلق الأم؟

الزغطة أو "الفواقة" .. دليل على صحة الأطفال. والطفل السمين الشبعان هو الذى يصاب بالزغطة بعد الأكل .. وهذا تأكيد بأن الأكل ضغط على الحجاب الحاجز.. وهى لا تستمر سوى دقائق معدودة ولا داعى للخوف من حدوث الزغطة فهى ليست خطرة ولا تزعج الطفل كما هو الحال فى البالغين.

وعادة ما تتوقف تلقائيا بل بالعكس قد يكون طبيعيا ألا تظهر الزغطة مع طعامه. وهى ظاهرة شائعة سببها تقلصات تشنجية لا إرادية تحدث فى

الحجاب الحاجز الذي يعمل على إدخال الهواء إلي الرئتين. المهم أن الطفل لا تسبب له إزعاج وسببها الطفل السريع الأكل. وقد يستريح الطفل إذا أعطته الأم ملعقة ماء بنقطة ليمون.

ماذا تفعل الأم إذا طالت مدة الزغطة؟

إذا طالت مدة الزغطة لأكثر من دقائق عليها أن تسحب لسان الطفل .. تشد اللسان برفق ولثوان .. تقف الزغطة فورا ويمكن اتباع ثلاث طرق لوقف الزغطة وهى أن تحمل الأم الطفل فى وضع النوم وتهزه بحنان مع التربيت على ظهره .. وثالث هذه الأشياء هو إعطاؤه ملعقة ماء وبه نقطة ليمون.

كيف تعرف الأم أن ابنها شبعان؟

تعرف الأم بكفاية الرضاعة والشبع. وأن غذاء الثدى كاف بمظهره الخارجى. وارتياحه فى النوم .. والنوم السعيد بين فترتى الرضاعة ويحتاج إلي إخراج فضلات أكثر من مرة فى اليوم لأن اللبن هو أهم غذاء فى العالم الأول وأكثر أهمية فى العالم الثانى. فهو الغذاء والدواء الشافى والحامى من الأمراض.

وقد ثبت أن رضاعة الوليد من ثدى أمه تحميه من كل الأمراض المعدية والجهاز التنفسى وأمراض الحساسية وغير مطلوب إعطاء الرضيع أى أطعمة خلاف لبن الأم فى الشهور الأولى من العمر.

وابتداء من الشهر الرابع أو الخامس قد يحتاج الطفل بجانب الرضاعة إلى بعض المواد الغذائية مثل الحبوب والقمح والأرز والذرة والبسلة والفول والعدس والخضر والفواكه.

وكيف تعرف أنه جوعان ؟

تعرف الأم أن ابنها جوعان وغير شبعان من رضعتها عندما يكون متهيجا معظم الوقت يصرخ كثيرا وينام قليلا .. ولديه إمساك لأن الإمساك للرضيع هو أولى علامات الجوع ودليل أن لبن الأم غير كاف وهنا ننصح بإضافة طعام متدرج من الحبوب والبقوليات كالبسلة والفول والعدس ولا سيما ما بين أربعة إلى خمسة شهور .

وهى وجبة من الحبوب بجانب لبن الأم مع عصائر وفواكه وإذا تعود على بعض البقوليات والخضر يمكن بعد ذلك تقديم اللحوم والأسماك. بعد فرمها ولا تجبرى طفلك على تناول كميات كبيرة.

هل الوزن له دور؟

الطفل يضاعف وزنه بانتهاء الشهور الأربعة الأولى من العمر .. ويقفز وزنه ثلاث أضعاف بنهاية السنة الأولى من العمر .. وفى الشهور الأربعة الأولى يزداد وزن الطفل الطبيعى ٢٥جراما فى اليوم .. وفى الشهور الأربعة التالية من العمر يزداد وزنه ١٥جراما فى اليوم ..

أما ثالث أربعة شهور فإنه يزداد ثمانية جرامات فى اليوم فقط، وبذلك يكون قد بلغ العمر سنة. وسبب الزيادة السريعة فى النمو في الشهور الأربعة الأولى أن عمره ما يزال امتدادا لعمر الرحم والجنين وهى السرعة فى النمو.

وإذا كان الطفل مبتسرا؟

الطفل المبتسر هو الذى استقبل الدنيا قبل موعده .. وبذلك يكون ناقصا فى النمو والوزن ويحتاج إلى حضانة تمنحه الدفء والغذاء .. ويعوض فيها ما حرمته الأيام من دفء رحم أمه والطفل المبتسر أسرع نموا من الطفل كامل الولادة لأنه يحاول التعويض.

ومتى تبدأ الفطام؟

بعد أربعة شهور من العمر يجب أن نبدأ الفطام الذي يخضع لمستوى الرضيع الاجتماعى. فإذا كان المستوى الاجتماعى مرتفعا فإننا بعد شهرين نبدأ الفطام.. وإذا كان متوسطا فيكون بعد أربعة شهور وإذا كان متواضعا فيكون بعد ستة شهور طالما أن الرضيع يجد طعامه من ثدى أمه وأهم شىء عند الفطام هو التدريج فى الكم والكيف.

ما هو عدد الوجبات التى تضاف ؟

نبدأ بوجبة واحدة .. مخففة ونركز تدريجيا.. وأول وجبة هى النشأ ومن بعدها البروتينات والخضروات والبروتينات مثل اللحوم والبيض والألبان والأسماك والزيوت النباتية والسكر حسب ما تسمح به إمكانيات الأسرة مع مراعاة غسيل اليدين بالماء والصابون حتى نضمن عدم انتقال الجراثيم عن طريق الأيدى غير النظيفة لأن الطهى يؤدى إلى قتل معظم الجراثيم ولا يجب أن تلمس الأم الطعام بعد طهيه وحفظه فى وعاء مغطى.

وما هى آخر وجبة فى الفطام؟

الأسماك .. وإذا وجد فيكون "سمك موسى" وبعد ذلك يتناول الطفل الطعام الذى تم إعداده لباقى الأسرة ويخصص له جزءا من الطعام فى طبق مستقل قبل أن يتحول إلى طعام به المواد الحريفة وأن يتضمن طعامه ثلاثة أصناف مختلفة ولابد وأن نراعى أن يأكل ببطء ولا ينافس البالغين ولا خلاف على كمية الأكل للإناث أو الذكور وينبغى أن يأكل بحرية بدون ضغوط.

والبيض :

نبدأ أولا باختبار حساسية الطفل من البيض .. ثم بعد ذلك نطعمه

البياض وتكون البيضة مسلوقة سلقا خفيفا ويكون ذلك فى المرحلة العمرية من ستة شهور إلى سنة. وهى مرحلة يبدأ فيها الطفل الحركة وتشعر الأم بذلك.

ومتى تنتهى رحلة الر ضاعة؟

بنهاية السنة الثانية نكون قد حولنا الطفل من الاعتماد الكلى على اللبن.. إلى الاعتماد الكلى على غير اللبن الذي يستمر ٢٠ شهرا.

ماهى مضاعفات الفطام؟

هناك أكلات لا تفيد الرضيع أو الطفل ولكنها قد تضره مثل البطيخ والشمام والملوخية والأكلات الحريفة لأن هذه الأكلات لا تمنحه أى شىء مفيد أو زائد .. ولكن قد تسبب له إسهالا .. أو مشاكل معوية.

ما هو الضرر فى الأكل؟

قد يتعرض لسوء تغذية .. وأنيميا.. وإذا لم يتدرج فى كمية الطعام.. واختيار نوع الطعام المتوازن من النشويات والسكريات والبروتينات والفيتامينات والمعادن والأطفال يكونون فى حالة نمو مستمرة ويحتاجون لكمية من البروتين أكبر نسبيا من البالغين وقد يصاب الابن بسوء تغذية نتيجة نقص كمية البروتينات ذات القيمة الغذائية العالية التى يحتاجها الطفل بسبب تناول كميات غير كافية من البروتين أو إصابته بنزلات معوية أو مزمنة وبعض الأمراض التى تفقدهالشهية.

ماهى المحاذير؟

لابد من الرجوع إلى حالة أهل الطفل وحساسيتهم الصحية وأمراض الحساسية التى قد يشكو منها أو تكون منتشرة فى العائلة. مثل الحساسية من البيض والكبدة والمخ .. والفول الذى يؤدى إلى تكسير الخلايا – الفول ومشتقاته

ولا سيما أن هذه الحساسية - تكسير الخلايا - تصيب البنات .. ولن تصيب الأولاد فقط .

ما هى العنا صر الأساسية فى التغذية؟

كوبان من اللبن فى اليوم وهذا شىء أساسى وضرورى، لما قبل وبعد سن المدرسة. ثم الغذاء البروتينى الحيوانى الأساسى - لحوم - وبروتين نباتى - فول- عدس - جبنة قريش - مع السكريات والأملاح والفيتامينات والفواكه. ولابد وأن نراعى البدانة فى الأطفال وهى شائعة وتعرف الأم أن ابنها سوف يكون بدينا من كمية الدهون تحت الجلد المختزنة ويكون الطفل بدينا إذا كانت هناك زيادة نسبتها ١٥٪ فى وزنه (مقارنة بالطفل العادى الذى يبلغ نفس الطول والعمر).

وسبب السمنة معروف نتيجة الإفراط فى تناول الطعام أو لأسباب وراثية أو نتيجة عادات غذائية سيئة مثل أكل الحلوى من أكثر العادات ضررا هو الأكل أمام التليفزيون ويعتاد على تناول الطعام دون حساب للكميات التى يأكلها.

ولا سيما أن عاداتنا الغذائية السيئة دائما فى المناسبات السعيدة وغير السعيدة. ولابد وألا نهمل عادة الكسل عند الأطفال وعدم ممارسة أى رياضة مما تساعد على زيادة السمنة.

ولابد وأن ننبه أن للسمنة فى الأطفال مضاعفات تبدأ منذ الصغر وتستمر طول العمر وثبت أن هناك نسبة لا تقل عن ١٥٪ من الأطفال بدينى الجسم فى الأعمار من ٦ شهور وتزيد إلى ٤١٪ فى سن السبع سنوات لأنها مرحلة تكوين الخلايا الدهنية خلال الأعوام الأولى.

فإذا أصيب بالسمنة فى هذه المرحلة فإنه قد كون مخازن الدهن والتى

تلازمه طول العمر. والخطر الواضح من السمنة هو ثقل الجسم على المفاصل في عمر مبكر.

ابنى دائم البكاء لأنه يريد الر ضاعة كل وقت ؟

لا تلتزمى بتنظيم الرضعات كل ثلاث ساعات فى الأسابيع الأولى، أرضعيه كلما بكى من الجوع، وسوف تنظم الرضاعة بالتدريج، ربما بعد ثلاثين يوما .. وربما بعد ستين يوما.

جارتى حذرتنى من ر ضاعة الليل حتى لا يتعود عليها؟

طالما الطفل غير منتظم الرضعات أثناء النهار فلا ضرر من إعطائه رضعة أثناء الليل، ولا تنسى أن توقفى هذه العادة الرذيلة بعد ٤٠ يوما من ولادته.

هل هناك عمر معين للطفل لشرب الماء؟

شرب الماء يتوقف على الجو وليس على السن، وفى أشهر الصيف الحارة ننصح بإعطاء عدة ملاعق كبيرة من الماء بين الرضعات منذ ولادة الطفل، ولكن يمكن تأجيل إعطاء الماء حتى الشهر السادس، وفى أشهر الشتاء.

الكراوية واليناسون هل هما ضروريان وأهميتهما؟

هذه الوسائل ليست أساسية، لأن قيمتها الغذائية محدودة جدا ولكن يمكن إعطاؤها ليلا للطفل. وعندما تريد الأم إبطال الرضعات الطبيعية أثناء الليل لإسكات جوعه.

ولد طفلى قبل موعده بثلاثة أسابيع هل يجب لفه بالقطن؟

تخطئ الأم فى خلط الأمور، إننا لا نعيش فى القطب الشمالى، إن هذا

الأسلوب فى لف الطفل بالقطن، يضعف مقاومته للجو الخارجى، كما أن القطن يعوق حركته، وفى الصيف يجعله عصبيا وعطشانا.

ولادة الطفل قبل موعده!

الطفل الذى يولد قبل أسبوع من بداية الولادة يعتبر ناقص النمو ويحتاج إلى رعاية خاصة.

هل كل طفل يولد قبل موعده يجب أن يعيش أيامه الأولى فى الحضانة؟

كل طفل يولد قبل موعد الولادة .. يجب أن يبقى فى المستشفي تحت الملاحظة ويحتاج إلي رعاية خاصة، وإذا ظهرت عليه أعراض تستلزم إدخاله المحضن أو الحضانة، فيجب عمل ذلك لأن الحضانة تحميه من الأوبئة والأمراض والعدوى ولاسيما زواره من المهنئين .. لأن فى هذه الفترة التى لم يكتمل فيها يقتضى الأمر حمايته وصيانة جهاز المقاومة الضعيف.

ما هى هذه الأعراض التى تظهر عليه؟

عادة تظهر عليه أعراض اضطراب فى الجهاز التنفسى وزرقة الشفاه وإنخفاض درجة الحرارة عن الدرجة الطبيعية (٣٧ درجة مئوية).

الطبيب الإنجليزى المشهور د. سيوك و ضع كتابا عن طعام الطفل فى الشهر الأول من عمره .. وطالب بضرورة منحه عصير فواكه، ما هو نوعه؟

عصير الفواكه المطلوب يجب أن يكون طازجا .. يتناوله بعد نهاية الشهر الأول من العمر. والعصائر هى الليمون أو البرتقال أو العنب أو التفاح ويكون بعدة ملاعق صغيرة – لا تتجاوز أصابع اليد الواحدة.

عندى إحساس بأن لبن الر ضاعة غير كاف ومن المهم إر ضاعه صناعيا حتى يشبع ما هو رأيك؟

إضافة رضعات صناعية لغذاء الطفل أمر ليس هينا لأنه قد يؤدى إلى ترك الطفل للرضاعة الطبيعية إلى الأبد ولأن الرضاعة الطبيعية غنية باللبن فلا بديل لها. والذى يجيب عن هذا السؤال وعموما أقول أن طفلك لو كانت فرصة نموه طبيعية ويزيد فى الوزن على الرضاعة من لبنك فقط فهذا برهان كاف ودليل على كفاية لبن الثدى.

أشهر شعورا خا صا بأن لبن الثدى عندى خفيف هل هذا صحيح؟

إذا كنت تحصلين على غذاء كاف فلا يوجد ما يسمى لبنا خفيفا ولبنا ثقيلا. لأنك لا تستطيعين غش اللبن الذى منحك الله إياه عز وجل هبة لابنك.

إذا استقر الرأى على إعطاء ابنتى لبنا صناعيا فما هى الطريقة؟

نوعان من السوائل بالإضافة اللبن الصناعى للمساعدة على الرضاعة الطبيعية:

أولا : الرضاعة الإبدالية .. أى أن اللبن الصناعى يحل تماما محل الرضعاتالطبيعية.

ثانيا : الرضاع التمكيلية .. وهى أن كل رضعة من الرضعات تبدأ بطبيعى وتكمل بصناعى.

هل ممكن أن تكون الر ضاعة التكميلية بالعكس أى تبدأ بصناعى وتكمل بطبيعى؟

ليس من المفضل أن نبدأ بالرضاعة الصناعية لأننا لو عملنا بالعكس

ممكن للطفل أن يرفض الرضاعة الطبيعية لأنه جوعان ويقبل على الصناعية فيلتهمها كلها.

هل يفيد اللبن الحليب كبديل للر ضعة الطبيعية؟

يمكنك إعطاء اللبن الحليب. بدلا من اللبن الصناعي وفى هذه الحالة هناك خطوتان أساسيتان .. الأولى غليان اللبن جيدا.. والثانية تخففه بالماء بنسبة ٥٠٪.

ما معنى غليان اللبن جيدا؟

الغليان الجيد هو ترك اللبن يغلى لمدة عشر دقائق وهذه المدة كفيلة بتعقيم اللبن تعقيما جيدا تماما. أما فكرة تخفيف الحليب بالماء قبل إعطائه للطفل الرضيع لأن معظم الألبان عندنا هى لبن جاموسى وفيه نسبة الدهون عالية تصل إلى ٦٪ بخلاف اللبن الطبيعى. أى لبن الأم الذى لا يتعدى نسبة الدهون فيه ٣٪ ومعروف أن المواد الدهنية هى أصعب المواد هضما بالنسبة للطفل خلال الشهور الأولى من عمره.

متى أبدأ فى فطام طفلي الذي يبلغ ثلاث شهور؟

يمكنك الآن يا سيدتى أن تعطيه رضعة زبادى أو مهلبية، وتعتبر هذه أولى خطوات فطام الطفل.

أمى قالت لى حذار من الفطام خلال أشهر الصيف لأن الطفل يتعرض للنزلات المعوية هل هذا صحيح؟

هذا اعتقاد خاطئ يا سيدتى، لأنك طالما ستتبعين كل الخطوات الدقيقة فى تعقيم أى أكلة خارجية تعطيها لطفلك فلا يهمك إطلاقا الصيف أو الشتاء. المهم التعقيم والنظافة.

هل هناك خطر من زيادة الكوليستيرول لوتناول طفلي الر ضيع البيض ؟

إننا عادة نخشى من ارتفاع نسبة الكوليستيرول فى الدم أى دهون الدم فى الأعمار ما بعد سن الأربعين فى الرجال وما بعد سن النضج "اليأس" عند السيدات. أما فى خلال السنوات الأولى فلا خوف من ذلك، لأن نسبة الكوليستيرول إذا ارتفعت عن معدلها فى الرجال "٢٥٠" فإنها تعرض صاحبها لخطورة أمراض القلب .. وتصلب الشرايين وهذا بالطبع لا ينطبق على الرضيع المحتاج إلي كل العناصر الغذائية .. ولا يمنع من عدم الإسراف فى أكل البيض فى الطفولة والصبى!

هل أمنح طفلتى البيضة كلها أى الصفار والبياض ؟

من الأفضل الحصول على صفار البيض فيتامينه فى غذائه اليومى، لأن معظم الفائدة فى صفار البيض حيث يحتوى على الدهون وفيتامين أ.د. وكذلك الحديد أما البياض ففائدته محدودة وربما بسبب بعض الحساسية للطفل ومن الأفضل تأجيل إعطاء بياض البيض إلا فى السنة الثانية.

أخاف من تغذية ابنى بالفول المدمس حتى لا يصاب بالحساسية؟

عندما يبلغ طفلك عمر الشهور الستة امنحيه الفول ولا تخافى لأن الحساسية الناشئة من الفول نادرة الحدوث وهى أكثر حدوثا فى الذكور ونادرة فى البنات، ويمكن الآن اكتشاف هذه الحساسية عن طريق إجراء اختبار بسيط على دم الطفل يمكن منه معرفة إذا كان الطفل مصابا بحساسية من الفول أم لا .. ومعروف أن هذا لا يشمل الفول المدمس فقط ولكن كل أنواع الفول طبعا مثل الفول السودانى والأخضر والنابت.

الفصل الثانى :

أحلام الفتى النائم

وما هى الأحلام؟

قد تكون قصة سليمة، أو شريطا سينمائيا مع حوار وسيناريو كاملين، يعيشه الإنسان أثناء نومه.

* هل تعكس الأحلام شيئا من النفس؟

بل هى جزء لا يتجزأ من نفسية الإنسان.

عم تعبر الأحلام؟

هى تعبر عن هموم ومشاكل وطموحات وآمال الإنسان، إنها حياة كاملة للإنسان النائم.

ما هى محتويات الأحلام؟

أنها تمثل بعض الضرورات الفسيولوجية للنائم.. أو الحالم مثل الإحساس بالألم أو الشعور بالجوع .. أو العطش وكلها مؤثرات حسية .. ولكن قد تظهر فى الحلم، ورغم أنه قد يبدأ الحلم نفسه فإن الإنسان الجائع يحلم دائما بسرعة بالعيش.

كذلك تمثل محتويات الأحلام بما يسمى "بقايا اليوم" والمقصود هنا بأن الحلم يضم كمية من الأفكار والمتاعب لليوم السابق للنوم أو الحلم من أحداث روتينية أو أحداث جديدة كلها ويجتازها النائم فى حلمه ومشاكله اليومية التى ينفعل بها، وفى بعض الأحيان قد يجد الإنسان حلا لكثير من مشاكل اليوم .. أثناء الحلم.

هل يحلم العلماء ؟

إن العلماء بالذات يجدون فى الأحلام حلا لمشاكلهم العلمية العامة فكما يقولون إن العالم "ينام على الفكرة" وهذا بالطبع ينطبق على أى إنسان إذا نام على الفكرة أى ينام والفكرة أو المشكلة فى رأسه وعندما يستيقظ فى اليوم الثانى. قد يجد فى أغلب الأحيان الحل أمامه .. بفضل الأحلام.

هل تحل الأحلام الرغبات المكبوتة؟

إنها جزئية مهمة فى رأى علماء النفس وهذه الرغبة المكبوتة التى يحتويها اللاوعى وغالبا لا يرضى عنها العقل الواعى والضمير فتظهر بشكل مباشر أو غير مباشر فى الأحلام.

هل للحلم أهمية للنائم؟

تتمثل أهمية الأحلام بالنسبة للنائم أو الحالم فى أنها تجعل للنوم طعما ومعنى. أى أن بعض الأشخاص يشعر بسعادة شديدة أثناء الحلم حيث يستطيع تحقيق ذاته فى الحلم. إنه فى واقع الأمر لا يستطيع تحقيقه فى الحقيقة.

الحلم هل هو مملكة الإنسان الخا صة؟

الحلم فعلا هو مملكة الإنسان الخاصة .. فلا يشاركه فيه أحد ويستطيع أن يظهر ضعفه أو قوته أو حبه الدفين أو نواياه الخالصة ويستطيع أن يكشف القناع عن نفسه بعيدا عن زيف الحياة فالحقائق مجردة.

هل هذا يفسر رغبة بعض الناس فى الإكثار من النوم؟

ليس كذلك.. ولكن بعض الناس يتقنون النوم حتى يحلمون ويمثل الحلم لهم حياة أخرى وقد يتضرر البعض عندما نوقظهم قبل إتمام أحلامهم وهذه

حقيقة وهذا يفسر سر كل هذا الغضب عند التيقظ من النوم ولاسيما نوم الظهيرة! لأن الحلم هنا قد يكون قصة سعيدة أو شريطا سينمائيا يتمنى تحقيقه بنهايته ولم يتحقق حتى فى الأحلام وبالنهاية السعيدة، أنه قد يكون الأمل أو الرجاء بعيدا عن إيلام الصغير وتوبيخه.

ماذا يحدث أثناء الحلم؟

محتوى الأحلام يمثل رغبات قد يرفضها العقل الواعى أو الصغير. وهى تحاول الظهور من خلال الحلم فى صورة أقل .. أو صورة مرغمة أو تمتطى ظهر صورة أخرى بريئة وقد تكون فى شكل رمزى أو شكل برئ وقد تحمل فى طياتها كل النوايا الدفينة للعقل الباطن حتى تنفذ من حاجز الضمير الشديد القوى.

ما هى هذه القوى النفسية التى تخترق الحلم؟

قد تكون الرمزية. وتتمثل فى أعضاء الجسم وخاصة الأعضاء الجنسية بأشكال يرضي عنها الضمير .. وتظهر فى شكل منزل .. مسكن .. سكين .. ثعبان.

بينما تأخذ قوى الإحلال .. حيث تنتقل المشاعر من شخص إلى آخر.. كالأم أو الزوجة أو الابن أو إحلال مشاعر الكره من الأب إلى المدرس!

هل هناك إسقاطات؟

فى الإسقاطات يعكس الإنسان مشاعره شخصيا إلى إنسان آخر.. فمثلا الزوج الذى لا يحب زوجته يحلم دائما بأن زوجته لا تحبه أو تخونه! وهنا إسقاط لمشاعره هو على زوجته.

هل الأحلام جزء لا يتجزأ من الإنسان؟

فعلا .. لأن الحلم عبارة عن مجموعة من الأشكال تمثل معانى كثيرة للحالم. فهى همومه وطموحاته ومشاكله.

هل يحدث تداخل بين الحالة الفسيولوجية مع السيكولوجية؟

نعم .. ويرسمان صورة كاملة تسعد الإنسان.

هل تتغير الأحلام بتغير مراحل العمر؟

قد يشكو بعض الناس في عيادة الطبيب النفسى لأن أحلامهم لم تعد مثل ذى قبل، وإنها تغيرت .. وهذا حقيقى إلى حد كبير لأن المشاكل والطموحات والرغبات تغيرت ولذلك تتغير الأحلام تبعا لتغيرها.

هل تتشابه الأحلام؟

الحلم حياة كاملة تتداخل فيها القوى النفسية والدوافع وهى عنوان لحالة المريض النفسية الطبيعية أو الذهنية، وأحلام الإنسان السوى تختلف طبعا عن أحلام الإنسان القلق أو المكتئب وأحلام المريض العصبى تختلف عن أحلام المريض العقلى.

هل هناك أحلام اليقظة؟

هى فى الحقيقة تمثل زيادة فى الأحلام للمريض العقلى. ويعيش فعلا بهذه الأحلام فى يقظته.. مثلا مريض "الشيزوفرانيا" مريض الفصام العقلى يحلم بأنه أصبح امبراطوراً. ويبدأ فى التعامل مع الناس على هذا الأساس ويظهر فى صورة جنون العظمة.

هل الأحلام تسعد؟

الأحلام يمكن أن تكون سعادة للحالم أو العكس ويمكن أن تكون شقاء. وفى مجملها تفاعلات نفسية شديدة تحمل فى طياتها الانفعالات النهارية والاحتياجات النفسية والفسيولوجية للإنسان.

ما متوسط عدد الأحلام فى الليلة؟

قد يصل إلى ثلاثة أحلام.. ولعل أخطره وعادة يشكو الإنسان منه إذا لم يقلق .. هو الحلم الأول .. أثناء بداية النوم.. أن عدد الأحلام عموما قد يكون ثلاثة.

أيهما أكثر راحة للإنسان، النوم أم الأحلام؟

النوم والأحلام أمرهما مرتبط بالعقل والمخ ولم يسمح الزمن باكتشاف طريقة عمله. ولقد قامت معامل النوم فى العالم بمحاولات فهم النوم واستقر بعض منها على أن الأنسجة المختلفة للجسم والمخ والعضلات والكلى .. تستنفذ أثناء النهار.. وتعود إلي طبيعتها أثناء الليل ومن هنا نجد أن هناك عمليات هدم وبناء متوازنة والتغذية هى الحافز الرئيسى لإصلاح الجسم. ولكن إذا ما كان الغذاء ثقيلا قبل النوم فإن ترجمة هذا يكون بالكوابيس والأحلام هى تكملة صورة لنوم الجميل والمريحة.

***

الفصل الثالث :

متاعب الأطفال

* ابنى الصغير يعانى من نحافة واضحة ينتقدنى عليها جيرانى بالرغم من أنه كثير اللعب والحركة ؟

طالما أن الأكل والحركة والنوم فى حالة طبيعية، فإن المشكلة قد تكون وجود ديدان تلتهم أكل الطفل.

قمت بتحليل الإفرازات الصلبة ولم أجد شيئا على الإطلاق؟

فعلا إن تحليل الإفرازات الصلبة لا يكشف بالضرورة عن وجود ديدان فى معدة الطفل، رغم وجود ديدان.

كيف؟

بويضات الديدان ليست مستمرة، الإفرازات لا تتم كل يوم، لذا فلا توجد البويضات ولا يتم ضبطها فى كل مرة، وفى حالات كثيرة لا نجدها، وهذا ليس عيب المعامل، لابد وأن يتم الفحص أكثر من مرة للتأكد ولاسيما الديدان الدبوسية وهى تأتى من الأكل أو العدوى الذاتية، وهذه الديدان طبيعتها غريبة حيث تخرج الدودة ليلا، وتبيض حول الشرج، ثم تدخل إلي الجهاز الهضمى والطفل نائم، وهى موجودة فى الملابس، والعلاج بغلى الملابس والملاءات والحصول على أقراص بالفم، مع استخدام مراهم يتم بها دهان منطقة الشرج للطفل قبل النوم.

يقول ابنى النحيف بأنه مصاب بديدان، ونحن لا نأكل من المحلات الخارجية ولا نقترب من السلطة والخضروات النيئة إلا بعد تمام تطهيرها، وتعقم بالماء ولا نزور الريف؟

إن العدوى بالديدان قد تنتقل من خلال النقود الورقية، إن بويضات الديدان، موجودة فوق أوراق العملة! دليل على ذلك خذى ورقة مالية، أى ورقة، وأغسليها فى كوب ماء، واسحبى الماء. وعند تحليله سوف تجدين بويضات الإسكارس.

والسبب أن الأوراق المالية تتداول مع الباعة الجائلين ويحدث أن يضع الطفل النقود في فمه، أو يمسكها بيده ثم يضع يده فى فمه، ولهذا السبب فإننا دائما نطلب من أطفالنا نظافة اليد بالماء والصابون قبل الأكل وبعده، كما أن هذه الديدان ترتع فى الخضروات النيئة، مثل الجرجير، والبقدونس والكرات والفجل والخس والكزبرة، فكل هذه الخضروات يتم ريها بماء الصرف ! ومن هنا فإن نظافة خضروات أطباق السلاطة مهمة للغاية لأن البويضات موجودة فوق الأوراق.

وهل هناك مصادر أخرى للعدوى؟

اللحوم غير المطهية جيدا مثل الفراخ والأسماك واللحوم، لذا نجد دائما الإصابة بين أبناء القرى الساحلية بسبب الفسيخ وهى ديدان صغيرة تتغذى على أكل الطفل وعلى دمه، وتكثر الإصابة بهذا المرض عقب أعياد شم النسيم بسبب أكل الفسيخ والخضروات النيئة.

أترك ابنى على سجيته فلا أحرمه من إهماله لاستخدام الشبشب المنزلى وهو مثل كل أقرانه يهوى المشى حافيا فهل هذا ضرر؟

ثمة دودة مشهورة ومعروفة اسمها "الأسترونجلويدس" يصاب بها الأطفال بالذات، إذا كان يهوى المشى حافيا، ففوق الحشائش الخضراء وفى البيت أحيانا حيث تدخل الدودة من خلال ثنايا الجلد وتمضى فى طريق الدورة الدموية، وتظهر شكوى الأم من وجود أنيميا حادة، مع شكوى الطفل من ألم بالبطن .. والإسهال أحيانا.

طفلى يهوى تربية القطط والكلاب فى المنزل، فهل فى هذا أى خطر على سكان البيت؟

معروف أن القطط والكلاب يسببان الإصابة بالدودة الكبدية "توكسو بلازما" وهو مرض ليس سهلا، ويفضل دائما تفادى هذه الحيوانات المنزلية، ألا يكفى الحشرات الأخرى المسببة للعديد من الأمراض مثل حشرات الفراش والذباب والناموس والحشرات المنزلية، فلماذا نحيط البيئة بالعديد من مصادر الأمراض.

ظاهرة غريبة ذلك الإمساك الذى يهاجم أطفالنا فما هو الحل؟

من الطبيعى أن يصاب الأطفال، وحتى الشباب بالإمساك بسبب الأكل المهضوم جاهزا، والمعبأ فى خبز أبيض، لأن أطفالنا وشبابنا أصبحوا يميلون إلى الطعام سهل الابتلاع، وسهل الهضم فى محاولة لتقليد الغرب حتى أطلقوا عليه مرض "الويسترن دايت"، حيث الطعام الأوربى الطابع وليس به ألياف وبلا سلاطة، وبلا ردة، بعيدا عن خبزنا البلدى الأسمر!

ولذا معروف أن "المساجين" أقل الناس عرضة للإصابة بالإمساك والتهابات القولون، وقد كانت توصية مؤتمر السودان لأمراض الجهاز الهضمى هى أن إخراج المواد الصلبة بكميات كبيرة كل يوم هى الصحة بعينها!

أطفالنا يقلدون الأجانب، وأصبحت السفرة المصرية تقدم المشروبات الغازية قبل الطعام وأثناءه؟

معروف أن معدة الإنسان بها حامض، ومهمة هذا الحامض أن يتولى هضم الطعام، وهذا الحامض كميته محسوبة فإذا زادت أدت إلى عسر هضم وقرح والتهابات بالمعدة، إذا قلت كمية الحامض فى المعدة، أدى هذا إلى ثبات الأكل فى المعدة مدة طويلة، ولا يتم هضمه، ومن هنا فإن شرب المشروبات الغازية قبل الأكل وأثناء تناول الطعام يؤدى إلى تخفيف درجة العصارة الحمضية الهاضمة بالمعدة، فلا يتم الهضم إلا بعد مدة طويلة حيث يذهب بالأمعاء بلا امتصاص وندخل دائرة متاعب الهضم.

ابنى يكثر من شرب الماء وبكميات كبيرة أثناء الأكل؟

إن هذه العادة تؤدى إلى الإقلال من الحامض المعدى واختلال كثافته، مما يؤدى لاضطراب الأنزيمات الهاضمة.

يهوى أولادى تناول الطعام أمام التلفزيون أو الفيديو ولاسيما الأفلام التى يغلب على طابعها العنف والقسوة؟

هنا يكون الأكل بلا تركيز، ولا يمنح طفلك الغدد اللعابية الفرصة لإفراز الأنزيمات الهاضمة، ولا تخرج الأنزيمات بكميات كافية، لأن الأكل له منطقه وقدسيته، وهدوء المضغ لسلامة الهضم.

في الماضي لم تكن عيادة أمراض الجهاز الهضمي تستقبل سوى كبار السن والمرضى بأمراض عضوية، والآن أصبح الأطفال يحتلون مساحة على مقاعد العيادة لماذا؟

إن العادات الغريبة المنقولة إلى مجتمعنا ما بين الأيس كريم والمياه الغازية والأطعمة الجاهزة السريعة، والأطعمة الحريفة التى تمتلىء بالمواد الملتهبة والفلفل، والأطعمة التى تعبأ فى علب، ويتم تناولها أثناء قيادة السيارة، وأثناء اللعب والتلفزيون كل هذا أدي إلي ارتباك الهضم.

يشكو الأطفال دون أى مبرر بمتاعب في المعدة ثم تزول الشكوى .. هل هى حالة نفسية؟

كثير من الأطفال لم يتعودوا دخول الحمام كل صباح، فهذه العادة مهمة جدا، حتى لا تؤلم قولون الطفل وتجعله كثير الشكوى من المعدة !

لماذا يكره الأطفال شرب اللبن؟

اللبن عادة يؤدى إلى الانتفاخ، وهذا طبيعى، كما أن بعض السكريات فى الألبان نتيجة شرب اللبن دفعة واحدة يؤدى إلى عدم تكسير السكريات فتجعل الهضم عسيرا.

يهوى أطفالى الكلام على مائدة الطعام وطرح المشاكل والطلبات؟

أثناء المضغ إذا حدث الكلام فإن الفجوات الهوائية تدخل مع الطعام، ويؤدى إلى الانتفاخ، وتحدث الحركة العكسية للأمعاء، أى تعمل الأمعاء كحركة موج في البحر وعادة الهواء يتجه إلى أسفل، ولكن فى هذه الحالة يتجه الهواء إلى العكس، ويحاول التجشؤ، وتصبح حركة الهواء فى المعدة مثل الأمواج المتلاطمة، وتظهر رائحة كريهة من الفم، ولا يكون سببها الأسنان؟

الفصل الرابع :

صحة الصغار وقلق الكبار

ماذا تفعلين لو سقط طفلك على الأرض - فى أى عمر - وأصيب بجروح فى الرأس؟

إذا أصاب طفلك جرح فى الرأس وكان الدم غزيرا، فلا تنزعجى بهذا النزيف بل وجهى كل همك لإيقاف النزيف .. ويمكن الضغط بشدة على طرف الجرح، وخصوصا إذا كان الجرح صغيرا، بوضع قطعة من الشاش أو المنديل أو حتى المنديل الورقى لوقف النزيف، مع وضع رأسه بالخلف ولمدة عشر دقائق. إذا وقف نزف الدم نطهر الجرح، وإذا عاد النزف، يستمر الضغط مع وضع أى شىء ضاغط والذهاب إلى أقرب مستشفى.

متى يجب نقل طفلك إلى المستشفى؟

إذا فقد الوعى بسبب الإصابة، ولو لدقائق وأفيق بعدها أو إذا تلى السقوط أو الإصابة أو إذا أحس بصداع شديد أو إذا شعر بحاجته للقىء المتكرر كذلك ينبغى نقله إلى المستشفى، إذا تلى سقوط حاجته إلى النوم وهناك فى المستشفى تبدأ بسرعة إجراءات الكشف الطبى والأشعة للاطمئنان على سلامة المخ.

إذا كان النزيف غزيرا ويصعب إيقافه فماذا تفعلين؟

إن صورة الأشعة تمنحها الثقة فى احتمالات كسر فى الجمجمة وعموما يجب أن يظل طفلك من ٢٤ساعة إلى ٤٨ ساعة تحت الملاحظة، وإذا كان هناك مضاعفات لحدوث نزيف تظهر بعد ٢٤ ساعة والعلاج سواء الجراحى أو الباطنى سهل.

كيف تحمين طفلك من احتمال إصابته بالرأس؟

احذرى وقت الحمام الخاص به فعند استحمام الطفل.. وبعد استخدام الصابون يصعب عليك أن تمسكى بجلده الصغير. ومن هنا احتمال لعدم السيطرة على جسمه وحتى لا يفلت من يديك يفضل دائما أن يكون الحمام على الأرض وليس فوق المنضدة، أو الكرسى حتى إذا سقط فإنه يسقط من مكان قريب جدا من الأرض فلا خوف عليه.

ويفضل أن يكون داخل وعاء بلاستيكى حتى لا يرتطم رأسه بجسم صلب وحتى إذا فلت من يد الأم ألا يصيبه أذي مع ضرورة تأمين كرسي الطعام أمام السفرة، وأسوار السرير، وإعداد مقعد خاص له بالسيارة وقد صادفنا حالات مميتة لأطفال جلسوا على حجر أمهاتهم بالكرسى الأمامى للسيارة، وقد ارتطم رأسه بزجاج السيارة نتيجة الوقوف المفاجئ .

إن الخطر كل الخطر فى جلوسه بالكرسى الأمامى مع والدته.. أو والده .. لأن مفاجآت القيادة فى الشارع المصرى غير آمنة. ومعروف أن قانون المرور يلزم ركوب الأطفال بالمقعد الخلفى حماية للصغير من ارتطام رأسه بالزجاج أو التابلوه الأمامى.

الرياضات الجديدة مثل السباحة أو الانزلاق بالقباب العلجى الأسكيت؟

لقد استقبلت العيادة العديد من المصابين بسبب استخدام القبقاب العجلى ذى العجلات الأربع سواء المزدوج أو لوحة التزحلق المفرد. والانزلاق به أدى إلى إصابة خطيرة بالرأس وهنا يفضل ارتداء خوذة أو واق للرأس وكذلك العجلات التجارية لحماية الرأس من أية إصابة.

طفلك يتشنج ماذا تفعلين وأين تذهبين به؟

قد يكون السبب سقوطه على الأرض أو قد يكون السبب ارتفاعا مفاجئا فى درجة الحرارة دون أن تدرى ولا داعى للخوف فقد تنتهى نوبة التشنج بعد دقائق. ارفعى أى قيود حول الرقبة أو العنق ويفضل أن ينام على جانبه. مع وضع وسادة تحت الرأس ولا تخشى من صدور إفرازات من الفم أو الأنف، إذا زادت على الدقائق يمكن الذهاب إلى المستشفى.

متى تستدعين الطبيب؟

إذا استمرت التشنجات أكثر من الدقائق القليلة، أو إذا عاودته فى نفس اليوم أو إذا نتج عن التشنج إصابة شديدة مثل النزيف أو الكسر أو إذا انتابه نوبة اختلال الوعى، أو تهيج بعد انتهاء النوبة، فانقليه إلى المستشفى أو استدعى الطبيب.

كيف تحمين طفلك من أى تشنج؟

بالانتظام فى تعاطى الدواء، عدم تقليل جرعة الدواء أو زيادتها بسبب كثرة أو قلة التشنجات تجنبى المؤثرات الصوتية، والإعلانات التلفزيونية، المزعجة، والأضواء المتلألئة، والإيقاع الموسيقى الشديد المزعج والإجهاد النفسى، أو البدنى، الانتظام فى الأكل والنوم، تجنب السهر وتلطيف حرارة الجو الشديد إحذرى الإصابة بالحميات تماما لا أدوية غير دوائه. ولا مشروبات تحتوى على أى كحول، حتى لا يحدث خلل فى النشاط الكهربى للمخ.

كيف تبعدين درجة الحرارة عن مخ الطفل؟

إن أى ارتفاع فى درجة الحرارة بسبب تشنجات وإطالة مدتها يمنع وصول الأوكسجين ويمنع الدم من التدفق إلى المخ ويفقد الطفل التنفس السليم ويصاب الطفل بالزرقان وتخفيض الحرارة يبعد شبح الخوف من التشنجات.

ما هى أسهل طريقة لتخفيض درجة الحرارة؟

وضع الطفل فى "بانيو" به ماء عادى، مدة دقيقة واحدة أفضل من طاقية الثلج ثم تجففيه فورا وجيدا ويرتدى ملابسه العادية وكمادات الثلج تحتاج إلى وقت لكى يظهر مفعولها ولكى تبرد دورة الدم الذاهبة إلى المخ.

ماذا تفعلين إذا ظلت درجة الحرارة مرتفعة؟

حقنة شرجية بماء مثلج إذا استعصى الأمر.

متى تكون الحرارة خطر على مخ الطفل؟

إذا تصلبت رقبة الطفل أو تدهور الوعى لديه أو مالت الرقبة للخلف فقد تكون حمى مخية شوكية ويؤكد ذلك إذا حاولت الأم رفع ساق الطفل إلى أعلى.. فسوف يصرخ الطفل من الألم.

هل كبر حجم رأس الطفل خطر؟

أسباب كثيرة قد تكون وراثة وقد يكون لين عظام وقد يكون تجمعا طبيعيا للسائل النخاعى واحتباسه داخل بطينات المخ فيسبب تضخما بالرأس، ومن الأفضل استشارة طبيب الأطفال بعد قياس دورى لمحيط الرأس.

هل اللعب والضرب على الرأس ضار بالطفل أو الصبى؟

قد يترتب عن تكرار السقوط وإصابات الرأس إلى تجميع دموى مزمن، لإصابات متتابعة فى المدرسة. وعادة ما يشكو الطفل من ألم وصداع، وضيق خلق، واصفرار الوجه وفقد الشهية لوجود نزيف مزمن.

أما أورام المخ التى تؤدى لكبر حجم الرأس، فلها أعراض أخرى مثل ضعف بالأطراف أو الحولة أو التشنجات وعدم الإتزان.

هل صغر حجم الرأس خطر؟

قد يولد الطفل فى ضعف بسبب ضمور المخ وقد يحتاج إلى علاج دوائى لتنشيط القدرات العصبية لهذا الطفل أو قد تكون تضاريس عظام الجمجمة قد التصقت فى سن مبكرة أثناء التكوين.. أو التأمت مبكرا. وهنا يحتاج الأمر إلى جراحة لتوسيع الجمجمة.

هل يشكو الطفل من الصداع؟

من الأسباب النفسية هناك مايدعو إلى الإصابة بالصداع. ولكن الأطفال ليس لديهم هذه الأسباب، مثل القلق أو الاكتئاب وهذه الأشياء تترجم عند الطفل إلى انطواء، وانعزال وتبول لا إرادى.

ما هو صداع الطفل إذن؟

إنه يحاول التشبه بوالده أو بوالدته إذا كانت دائمة الشكوى من الصداع، وقد يكون ألما فى الأذن الوسطى أو التهاب بالحلق.

ما هو إذن صداع الطفل النصفى؟

بعد الثانية عشرة من العمر ويعالج مثل الكبار.

التبول اللاإرادى متى يختفى؟

إذا لم تكن هناك أسباب عضوية مثل المسالك البولية والجهاز العصبى، وبلا مرض السكر. وبلا أمراض طفيلية مثل "الديدان الأبرية" لأن علاج كل هذا يقع تحت عاتق الطبيب أما إذا كانت المثانة صغيرة فيدرب على منع تعاطى السوائل بعد السادسة من بعد الظهر ويدرب على الاستيقاظ الكامل قبل النوم آخر أفراد الأسرة ليكون فى كامل وعيه.

ويتم غسل الوجه ثم يذهب إلى التواليت، ويجب إفراز المثانة كاملا قبل النوم وفى منتصف الليل ويتعود الطفل أثناء النهار على محاولة حجز أكبر كمية من البول فى المثانة حتى تتعود المثانة على الامتلاء بأقصى طاقتها.

طفلك أشول؟

اتركيه أشولا. لا ترغميه على استخدام اليد اليمنى. هذا خطر وخطأ، لأن مراكز التعبير فى الجهة اليمنى وهو يكتب بالجهة اليسرى وهذا طبيعى لأن الفص الجدارى لمراكز التحريك عنده فى الجهة اليمنى ونحن الذين نكتب باليد اليمنى، فإن الفص الجدارى فى الفص الأمامى فى الجهة اليسرى. وهذا طبيعى. لماذا نرغمه على الكتابة باليمنى والفص الجدارى المسبب للحركة على اليمنى.

الفصل الخامس :

كيف نربى أطفالنا؟

هل يختلف الطفل المصرى عن الطفل فى الدول العربية:

* هناك بعض الاختلافات ولكنها غير جذرية .. فبالتأكيد الخلافات سوف تكون فى الطول أو الوزن أو اللون، فالعادات الغذائية وأسلوب التعليم وطبيعة الجو والمناخ العام والإمكانات والحركة والوراثة كلها تلعب أدوارها بصورة أو بأخرى من دولة إلى أخرى لاسيما فى دول الخليج وكذلك شمال غرب أفريقيا.

هل يتشابه الطفل المصرى مع أقرانه الأطفال فى أوروبا مثلا؟

* إلي حد كبير، وعموما الإحصاءات تشير إلي زيادة الطول فى البلاد الباردة عنها فى الحارة.. ولا ننسى أن الذكاء يتأثر بأسلوب التعليم وطريقته.

ما سبب الخلاف؟

* لا شك أن الخلاف يرجع إلي طبيعة ألأرض، والبيئة التى أنجبته ولكن الوراثة لها الكلمة العليا سواء الموروثة من الطبيعة البدوية أو الجبلية والزراعية أو السواحلية والصحراوية أو المدنية،ر ويشارك الطبيعة التغذية والتعليم.

هل للأم دور؟

* الأم مدرسة السلوك والتربية والأخلاق والقيم والمثل والقدوة، ويكفي أن تعلم أن الأم التى تلقن أبناءها التعلم والتعليم وتنمية المواهب وصقل المعرفة والحوار هى تنمية خطيرة لذكاء الأطفال.

ما الأشياء التى تتحكم فى الطفل؟

* الوراثة وما حصل عليها من جينات وراثية والعوامل البيئية.

لماذا تدلل الأم الابن الذكر؟

* هى عادة شرقية وعربية ومصرية .. للأسف لأن الذكر يمثل الإرث والحماية وامتداد الجذور والأصول ويحمل الاسم.

ماتأثير هذا الدلال أو الدلع؟

* إذا زاد عن حجمه.. ينقلب إلى ضده .. إن زيادة الدلال يضر بالطفل، لأنه بالدلع يحصل على كل ما يريده وهذا قد يفسده.

هل الجد والجده يساهمان بأسلوب سلبى فى تريةر الأحفاد؟

* نعم .. لأنها عادات موروثة من جيل إلى جيل تحت مقولة «أعز الولد ولد الولد».

متى يصبح الدلع خطرا؟

* إذا ما شعر الطفل وفهم بأن له حقوقا وليس عليه واجبات.

ما الخيط الرفيع بين الدلع والحنان؟

* الحنان مطلوب .. والعطف تنمية لعواطف الطفل ولكن الدلع هو أن الطفل لا يفهم واجباته ولا يؤديها .. والأكثر من ذلك يكافأ بحجة أنه طفل.

ما السن الذي عنده يتوقف الدلع؟

* لا يوجد سن معينة، ولكن كلما كبر الطفل كلما قل الدلع ويستمر الحنان.

كيف نعلم الابن قواعد السلوك؟

* الأب هو المثل الأعلى .. وللمدرسة دور كبير فى استكمال دور البيت.

لماذا لا يساعد الابن الأسرة؟

* يستطيع أن يساعد الأسرة من خلال عدة محاور منها الواجبات والتحصيل المدرسى .. التفوق، نظافة مظهره وملبسه وحجرته ومكتبه.

كيف أعرف أن ابنى سوى؟

* أعرف ذلك بالمقارنة مع الجيران. فالطفل الذى يتعاون ويلعب بدون مشاكل وبكاء دائم هو طفل سوى أما الطفل المنعزل أو العدوانى بالتأكيد طفل يحتاج إلي علاج حتى يمارس المشاركة بصورة طبيعية.

لماذا تفرق الأسرة ين الولد والبنت؟

* عادات متوارثة، حيث يكتسب فيها الولد مساحة ضخمة من الحرية بينما لا تملك البنت هذه العادة وتحرص الأسرة على أن تتحمل البنت مسئولية الحفاظ على شقيقها فمنذ وجد الإنسان وهذه التفرقة موجودة، فمنذ البداية والرجل يدعى لنفسه حقوقا ومميزات من أهمها حق الزواج والملكية والعمل، وقت أن كان الإنسان الأول يتحمل مسئولية الصيد والحرب بعضلاته المفتولة .. الآن أصبحت العقول هى التى تسيطر ومن هنا نافست المرأة فى مجالات كانت ممنوعة عليها.

هل نربى الطفل على الطاعة العمياء.

* لا.. نحن نربى الأطفال على الحوار والمناقشة والموضوعية والإقناع ونستمع له ونحترم عقليته.

هل نجعل أطفالنا يطيعون الأوامر قسرا؟

لا.. بالمناقشة الموضوعية لأن الطفل فى مرحلة العمر بين عام وثلاثة أعوام لديه الرغبة فى الاستقلال ويريد أن يلبس ملابسه بنفسه ويحاول تأكيد

استقلاليته .. وهنا قد يصطدم بعناد الأم ونكتشف بعد ذلك صراعا بين الإرادتين وهنا قد تنتصر الأم ويصبح الطفل سلبيا، وعندما يشب فإن أول كلمة على لسانه لا سواء موافق أو غير موافقة على أى اقتراح.

هل التدليل يؤدى إلى ابن فاشل فى زواجه؟

* التدليل .. قد يسبب له الاعتماد على الغير وعدم المسئولية لأن التدليل لا يجعل للزوج القدرة على ضبط النفس فلا يرتفع له صوت يشكو لكل من هب ودب وهناك فئات نادرة جدا حيث تعتذر فورا إذا بدرت بادرة خلاف.

ما حال الطفل الذى تربى فى بيت هادىء لا يتشاجر فيه الزوجان؟

* هناك نظرية تقول إن الطفل الذي ينشأ فى كنف أسرة هادئة لا يختلف فيها الزوج مع الزوجة فى الرأى وهما فى غاية الانسجام هذا الطفل تربيته ناقصة لا تؤهله لمواجهة الحياة فإن الطفل سيعرف كغيره من الأطفال والكبار إن هناك غضبا يبحث لنفسه عن تعبير.

ما علاقة الدلع بالذكاء؟

* من الممكن أن تكون علاقة عكسية، فالسعادة لا تتعارض مع تعليم الأبناء كيف يتصرفون باتزان والحب ليس معناه إفساد الأبناء بالتدليل فليست هذه دعوة للقوة ولكنها دعوة لفهم مسئوليتنا نحو أبنائنا.

كيف تواجهين الأخطار؟

أجازة آمنة لطفلك

* الشعور بالأمان غايتنا جميعا، ولن يكون لنا إلا بتغلبنا على ما نواجهه وأبناؤنا من أخطار.

فمعا نبدل الخوف قوة، ننظم الأفكارك لاختراق الصعاب، وفى كل مرة سنواجه معا خطرا جديدا قد يعترض حياتنا لنصل إلى بر الأمان.

بعيدا عن الأفكار

تتساءل الأمهات فى جزع وخوف كيف نوفر الحماية والرعاية لصغارنا فيما تبقى من أجازة الصيف فالكثير من الموظفات العاملات قد استنفدن أجازتهن السنوية فى الأشهر الماضية سواء للمصيف أو الراحة بالبيت والسفر للريف أو الصعيد حيث الأهل والأحباب.

وتتساءل الكثيرات أين نترك أبناءنا فى أوقات العمل بعد أن باعدت المدن أو المسافات بين الجهات والأخوان كما كان فى الماضى وما هى الأماكن الآمنة التى توفر الترفية أيضا حتى تفيد الصغار وتستنفد طاقاتهم وشقاوتهم البريئة بعيدا عن أخطار الشوارع أو تركهم بمفردهم خلف الأبواب الموصدة بالمنزل لحين عودة الأم والأب من عملهم؟ وما هى الأساليب الآمنة للعب والترفيه سواء بالنوادى أو بالبيت وهم برفقة آخرين؟

تجيبنا الأستاذة الدكتورة «سعدية بهادر» أستاذ الصحة النفسية للطفل ومقررة جمعية «أصدقاء الطفل» على هذه التساؤلات التى تقلق كل أم عاملة على صغارها. وإليك هذه الحلول الهامة أثناء وظيفتك.

- احذرى ترك أبنائك بمفردهم بالمنزل بحجة أنه آمن من تركهم بالشارع فكلاهما يعرضهم للخطر فى المنزل قد يتعرضون للمخاطر كما نسمع ونقرأ ونشاهد فى الحوادث نتيجة اللعب بالكبريت أو البوتاجاز أو أى ماس كهربى بأى أجهزة بالمنزل، فلا يستطيعون السيطرة أو التصرف بمفردهم ولن يجدى هنا التحذيرات المسبقة بأن لا يلعب بالنار أو لا يمد يده على هذه الأجهزة.

- قد يتعرضون أيضا لحوادث السقوط من النوافذ لا قدر الله أو حوادث السرقة أو الاعتداءات لوجودهم بمفردهم كمطمع سهل للصوص والمعتدين.

- لذا عليك بمكتبات الطفل التى تفتح أبوابها للأطفال من سن السادسة ومن الساعة الثامنة صباحا إلى الثالثة مساء وبقيمة رمزية من الجنيهات تتناسب مع أصحاب الدخول المحدودة.

- هذه المكتبات يلعبون بها ويقرأون القصص ويرسمون ويلونون تحت رعاية مشرفين ومشرفات متخصصين ويصنفونهم حسب العمر والميول والهوايات وهناك أيضا ألعاب الكمبيوتر وبرامجه والتدريب بالموسوعات الشيقة للحيوان والنبات وعلم الرحلات والاكتشافات العلمية والفضائية.

- أيضا قصور الثقافة فى الأحياء بالقاهرة وأيضا بالمدن المختلفة بكل المحافظات المصرية وبها أيضا فرصة للترفيه وتنمية الميول الموسيقية الفنية والمسرحية وبرسوم رمزية ولأعمال صغيرة وتحت رعاية مشرفين ومشرفات متخصصين على كل المستويات وتربويا أيضا لكيفية التعامل الصحيح مع طاقات الأطفال.

- يمكنك أيضا الاعتماد على الحضانات الموثوق بها بالنسبة للأطفال الأصغر سنا.

- استعينى بأخوتك من الطلبة الجامعيين أو من لم يعمل بعد التخرج لمرافقة الصغار فى أوقات عملك.

– يمكنك أن تنظمى برنامجا ترفيهيا حتى لا يملوا مرافقتهم بأن يكونوا معهم بالنادى فى بعض الأيام وخاصة عند التدريب للألعاب الرياضية ولكن لابد أن يكونوا ممن يعتمد عليهم بالنسبة للسن والشخصية الموثوق بها القادرة على تحمل مسئولية ورعاية وحماية الصغير وخاصة فى حمام السباحة أو الألعاب الدفاعية.

– تأكدى من إغلاق كل محابس الغاز وتأمين مفاتيح الكهرباء بالحائط بسدادات الأمان ورفع الكبريت عاليا والولاعات، وأيضا المواد السامة والأدوية والمنظفات فى أماكن لا يصل إليها أيدى الصغار.

– اخلقى الوعى داخل صغارك بأن يمتنعوا عن فتح باب البيت لأى طارق وأنت بالخارج تماما، وأيضا المرافق لهم عليك بتحذيره تماما وعليك بوضع ورقة موضح بها قراءة النور والمياه والغاز حتى لا يطرق بابهم أحد.

– اتصلى بين وقت وآخر لتطمئنى على سلامة أبنائك وتنبيه المرافقين لمتابعتهم بحرص أكثر، وخاصة قد ينشغلون مع التليفزيون أو حديث تليفونى عنهم وأيضا ابعدى الصغار عن أفلام العنف والرعب حتى لا يكتسبوا سلوكيات الخوف والجبن أو العنف والتدمير.

– هناك الأنشطة الصيفية بالنوادى المدرسية ولكن تأكدى من مدى جدية المشرفين عليهم وكيف يقضى الصغار وقتهم.

– اشغلى أوقاتهم فى زرع النباتات أو الرسم أو قراءة القصص أو عمل ألعاب من أوراق ملونة وابتعدى عن ترك الصغار مع لعب صغيرة يسهل بلعها حتى لا تسبب اختناقهم.

– عليك بتشجيعهم على عمل مسرح عرائس صغيرة من العرائس الجوانتى وقومى، بشرائها وتباع بأسعار زهيدة فى بعض الأماكن الشعبية أو اصنعيهابنفسك.

الفصل السادس :

إذا وجدت مجلات جنسية
فى حقيبة طفلك؟

فى إطار الاهتمام بالطفل تمتد الدائرة لتتضمن فترة المراهقة، ولا تقف عند سن الطفولة، ومع هذه السن قد تتسارع إلى أذهان الأبناء الكثير من التساؤلات والاستفسارات، بل إنها قد تطرح على الآباء قبل بدء سن المراهقة فى إطار فضول الطفل للتعرف على نفسه وجسمه.

ويقول أحد خبراء السلوكيات : إن سن المراهقة هى فترة تحول جسمانى وذهنى، وكم من مراحل نمر بها عبر حياتنا، لكن المراهقة ليست مرضا.. ويحذر من إبداء عدم المبالاة لسلوكيات مصاحبة لهذه المرحلة والاعتقاد بأن هذا أمر عادى فى هذه السن فزيادة معدل الحرية التى يحصل عليها الأبناء فى هذه السن لابد أن يلازمها زيادة فى قدر المسئولية التى يتحملها المسئولية تجاه نفسه والآخرين وتجاه جسمه.

وفى سلسلة تقارير مجلة «شتيرن» الألمانية حول أطفالنا والتعلم والتى تصف التعليم والتنشئة بأنها أكبر مغامرة فى حياتنا يؤكد الخبراء على أهمية التفات الأسرة لتحركات أبنائها وأن يشعورن بأنهم قريبون لهم ومتواجدون إذا كان لديهم استفسارات وأسئلة تحيرهم.. مع تفادى الضغط عليهم لخوض الأحاديث.

ويسلم الخبراء بمدى صعوبة فترة مراهقة الأبناء بالنسبة للآباء، وقد يشعر البعض أن العد التنازلى قد بدأ ويريد بسرعة أن ينجز تنشئة الأبناء قبل حلول هذه الفترة .. والبعض الآخر يشعر أن فترة المراهقة بمثابة محصلة

للجهود التى بذلت خلال السنوات الإثنى عشرة السابقة.. ويتساءل الآباء هنا : هل كان ما قمنا به صحيحاً .. أم كان كله خطأ.

وفى الواقع يكون هناك ما هو صحيح وكذلك ما هو خطأ.. ويكتسب الشباب الصغار آفاقا جديدة ولا يقبلوا بسهولة ما يقال لمجرد أننا نقوله لهم، والفتى فى الخامسة عشرة مثلا الذى تكون نظرته للعالم بأنه عالم مريض ويكتب ذلك على باب حجرته لا يعد بوسعنا معارضته (وفق تصور خبراء الغرب).

ويقول الخبراء : إن صغار الشباب حاليا هم أكثر وعيا من أجيالنا السابقة.

وفى ضوء التطور الذى تشهده المجتمعات الغربية والتى لا تتمشى قيمها بالضرورة مع قيم الشرق.

يقول الخبراء : إن التجارب والعلاقات الجنسية التى بات الشباب يخوضها قبل الزواج لم تجعل الأمور أسهل بالنسبة لعملية نضج الشباب وينتقد هؤلاء الخبراء نزعة التحرر والإنفتاح التى يفتح الصغار أعينهم عليها وتحيطهم فى كل مكان حتى فى إعلانات التليفزيون أو الأفلام أو المجلات والصحف واللعب المختلفة ..

كلها لها مدلولات جنسية يصطدم بها الصغار، ولكن أحدا لا يقول لهؤلاء الصغار ما علاقة كل هذا بهم، وفى الغالب لا تكون هناك أى علاقة.

لكنها أمور تلفت انتباههم وتنبه حواسهم وتدفعهم لإدعاء أمور والتباهى بمغامرات قاموا بها وهم على أعتاب هذه الفترة مدعين تحقيق النجاحات مع الجنس الآخر من نسج خيالهم فقط لإثبات الذات.

ومع ما تتسم به المجتمعات الغربية من انفتاح وتحرر إلا أن الأبناء لايلجأون فى كثير من الأحيان إلى الآباء لطرح استفساراتهم الجنسية ويفضلون التحدث مع آخرين، فبالنسبة لهم يكون الآباء هم الطرف الذين يريدون الاستقلال عنه.

ويلفت العلماء نظرنا إلى أن التربية الجنسية تبدأ من اليوم الأول .. ويقولون حتى المواليد يعتبرون كيانا جنسيا، فهم منذ ولادتهم يستكشفون جسمهم ويسعدون بذلك .. وتقول بثينا شوركة من الجامعة الإنجيلية المتخصصة فى دار مشتات : إن الكبار لديهم تصوراتهم ومفاهيمهم عن الجنس .. ويعكسونه على الأطفال والمواليد ويشعرون بعدم الثقة، ولكن علينا ألا نقلق : فالربت على الأعضاء التناسلية للمولود هى تماما مثل الربت على ظهره .. فهم يستحسنون ذلك، والطفل الصغيرة العارى الذى يرقد مثلا بجوار طفلة عارية هو بالطبع لا يرغب فى إتصال جنسى ولكنه فقط يود أن ينعم بدفء وعطر إنسان آخر، وهذا أيضا يوصف بأنه جنس ولكنه طفولى.

وتشير إلى أن عدم الثقة تبدأ فى فترة عملية تغيير لفافات المولود الذى يدلله الآباء ويهمسون فى أذنه ألف مرة ويدللونه .. ويحتضنونه ولكن عند الجزء الأسفل من جسمه يعتبر مجرد ملامسته مشكلة، فالجدل والنقاش الدائر بشأن سوء استغلال الأطفال جنسيا هز ثقة الآباء وعلى ذلك يطرح التساؤل : كيف سيتعلم الطفل الصغير ألا يخجل من أعضائه التناسلية.. وأين تكون هى الحدود فى مجتمع يجرم – مثلما هو فى الولايات المتحدة – الطفل ويعاقبه إذا نظر إلى شقيقته أثناء عملية التبول؟

ويقول كورت شتاركة باحث فى مجال دراسات الجنس بجامعة لايبتسيج من الصعب تحديد الخطوط الفاصلة ولكن الطفل يتعلم من أبويه ما إذا كانت أعضاؤه التناسلية شيء يجب احترامه والاهتمام به أم هو شيء سيء.

وتؤكد الأبحاث أن الذين يحبون أنفسهم ويرضون عنها يكون بمقدورهم مستقبلا أن يستمتعوا بالحب مع الشريك.

وقد يكون حب الصغار لأنفسهم بمقدار أكبر مما هو مطلوب مما يسبب للأبوين حرجا .. كأن يلحظون صغيرهم البالغ ٥ سنوات يلعب بعضوه الذكرى أثناء جلوسه على المائدة، غير أن أحدا لا يريد أن يبدو متشنجا لهذه الملحوظة أو يفسد بملاحظته مستقبل الصغير، لذلك قد يكون رد الفعل هو أن ينظر الجميع فى اتجاه آخر متجاهلين الأمر، لكن يجب ألا يتوقف الأمر عند ذلك الحد حتى لا يتعرض الصغير إذا ما تواجد مع أطفال آخرين أكبر منه إلى السخرية والاستهجان والمطلوب أن يلفت نظره إلى أن ذلك أمر غير مقبول على الملأ.. ويحتاج الطفل للتوعية فى إطار التنشئة التثقيفية وحتى مع قمة الانفتاح والتحرر فإن سلوك الصغير السابق لا يقبل ولابد من توعيته.

وهناك خوف من نوع آخر يشغل الآباء حين يبدأ التحاق الصغير بالمدرسة.. خوف من أناس أشرار يتربصون بالصغار وقد يكونون من محيط المعارف أو الجيران .. ونظرا للاهتمام الكبير الذى تحظى به قضايا سوء استغلال الأطفال جنسيا والضجة التى تحدثها إعلاميا بات الآباء يعتقدون أن هذه الحوادث تعرض أطفالهم لمخاطر أكثر مما تمثله مخاطر المرور والطرق مثلا.

وينصح العلماء الأبوين بضرورة توعية الطفل والتنبيه عليه بألا يصطحب أحدا يعرض عليه ذلك ولا يذهب معه إلى مسكنه أو يصطحبه فى سيارته أو حتى لحديقته أو فناء داره حتى لو كان هؤلاء أشخاص يعرفهم أو يعتقد أنه يعرفهم.

ويؤكد العلماء على أن هذا الحديث مع الصغار الذين يلتحقون بالمدرسة يتسم بأهمية قصوى، ولكن ليس معنى ذلك أن يفزع الطفل من أى شخص

يحييه مثلا أو يسأله عن اسمه، فالصغار الذين يتمتعون بالثقة ويعرفون كيفية الرفض وعدم الاستجابة ويقولون «لا» للآخرين مصدر الخطر يكونون أقل عرضة للوقوع كضحايا.

وينصح الخبراء الأهل فى هذا الصدد بالاتفاق على شىء بسيط وواضح وهو أن يسأل الطفل دائما والديه قبل أن يذهب للأصدقاء أو الأقارب أو الجيران وإذا لم يتواجد الأهل بالمنزل فلينس مسألة الزيارة حتى لو كانت هناك وعود مغرية ولتكن القاعدة الثابتة والواضحة أمام الأطفال فى التعامل مع الغرباء فى هذا السياق هى : الرفض المطلق لتلبية أى محاولة.

وإذا أومأ الصغار إيجابا وقالوا إنهم فهموا ما هو المطلوب لا داعى للقلق وتكرار الحديث عن ذلك قد يشعر الآباء بالقلق وعدم الإطمئنان أن الطفل سيلتزم بما هو مطلوب فعلا. وهنا يؤكد الخبراء أنه ليس بوسعنا مراقبة كل شىء وكثيرا مايفيد فقط الأمل وثقتنا وتوجيهنا وتزويدهم بتقنية حديثة كما هو متاح الآن لكثيرين : هاتف محمول يحمله الصغير للطوارئ .

ويمضى الخبراء فى استعراض مراحل قلق الآباء مع الصغار فيشيرون إلي أنه طالما يبدأ الأهل في الشعور بالإطمئنان على صغارهم لتخطيهم مرحلة القلق على صغارهم حتى يفاجأوا بأنهم على أعتاب المراهقة .. وهناك مصادر قلق أخرى تحيط بهم وأحيانا ما يفاجأ الأهل ببلوغ أبنائهم ذلك أن مرحلة البلوغ حاليا باتت تحل قبل ٣ سنوات عما كانت عليه قبل نحو ١٠٠عام وبالنسبة للآباء تعتبر الفترة من ١٢ - ١٧ عاما بمثابة كارثة طبيعية.

وقد بدل الخبراء نصائحهم التى يوجهونها إلى الأهل ما هو أفضل ما يمكن أن أصنعه مع ابنى إلى كيف اتخطى هذه المرحلة بأفضل طريقة وتختلف نصائح الخبراء التى يقدمونها إلى الأهل فى هذا السياق .. فالبعض ينصح بأن يحاول الأهل أن يعيشوا هذه المرحلة من المراهقة مع أبنائهم أى يحاولون أن

يكونوا في مستوى تفكيرهم ويبدون الاستعداد للتغير والبعض الآخر يرى أن الأهل يجب أن يؤهلوا أنفسهم على انفصال واستقلالية الأبناء .. أى مرحلة فطام أخرى - والبعض الثالث يرى بأن يكونوا سندا لهم وكذلك ينبهون إلي الحد الذي يجب التوقف عنده.

وقد جمع الخبراء عددا من المواقف المتكررة التى يواجهها الأهل مع أبنائهم من أسئلة محيرة أو مواقف محرجة وأجابوا عليها بالإجابات التالية :

* ما هى الأسماء التى نطلقها على الأعضاء التناسلية؟ حول ذلك يقول الخبراء من الضرورى أن يتفق الأبوان على مصطلحات يقبلانها وإطلاع الصغار عليها فحتى الصغار يريدون ألا يعرفوا فقط اسم اليد أو الذراع ولكن أيضا الأعضاء التناسلية ويجب أن يطلع الطفل الذي يذهب للمدرسة الابتدائية على المسميات العلمية وليس أسماء يتبعها الأهل للتدليل وتفادى تحديد الاسم.

* من أين يأتى الأطفال ؟ هنا ينصح العلماء بأن تكون الإجابة متمشية مع عمر الطفل. فالأطفال فى السن الصغيرة لا يفهمون التفاصيل الطبية ويكون كافيا أن نقول لهم : «إن الصغار ينمون في بطن الأم : ولتحاول الأم جلب كتب مصورة يشاهدها الطفل، فهو يريد أن يعرف أمورا تتعلق به وبالأطفال.

وهناك كثير من الأسئلة حول الحب والجنس تكون لها أكثر من طريقة للإجابة وإذا أرادت الأم ألا تجيب أو تتحدث عن الأمر فلتسلم بذلك للطفل وتقول له من غير المناسب حاليا التحدث فى ذلك.

قد يتساءل البعض عما إذا كان من الأمور التى تساعد الطفل على تنمية علاقة طبيعية مع جسمه أن يشاهد الأبوين عاريين بالمنزل ويتحركان هكذا دون حرج.

يقول الخبراء فى تعقيب على هذا التساؤل :

إن التظاهر الإجبارى بالحرية فى التحرر من الملابس قد يكون بمثل

صعوبة المغالاة فى الخوف من العرى.

وكل إنسان له الحق فى الحفاظ على خصوصية هذه المنطقة ويتسم الأطفال بالفضول ويريدون مشاهدة كل شىء ولمسه أو الإمساك به. وقد يبدو الأب عاريا لافتا لاهتمامه. ولكن من خلال تصرفات الأب وردود أفعاله يتعلم الطفل ما هو مقبول وما هو غير مقبول ومرفوض.

* وهناك بعض الأبناء الذين لا يرغبون فى التحدث مع الأهل أو الأم فى الشئون الجنسية. ويقول الخبراء إن الحديث عن هذه الأمور يجب ألا يظل مغفلا حتى الوقوع فى الحب وإنما يجب أن تثار من آن لآخر وبصورة غير مفروضة أو مفتعلة إنما ببساطة وسلاسة ..

ويؤكدون أن من الضرورى إطلاع الأبناء قبل بلوغ الثانية عشرة بأهم الأمور. وعدم الاعتماد على المدرسة. ولتبلغ الأم أبناءها أنها مستعدة دائما للحديث معهم. ولكن عليها ألا تدفعهم دفعا للحديث وتجبرهم على ذلك.

* وفى حالة ما إذا وجدت الأم صورا أو كتبا جنسية تحت سرير طفلها .. كيف يكون التصرف؟

يقول الخبراء أفضل شىء ألا يكون هناك أى رد فعل حتى لو شعرت بالصدمة وإذا اخفى ابنك هذه الكتب فإنه على مايبدو يعلم أن ذلك ليس هو التعامل العادى مع الشئون الجنسية.

ومع ذلك فإن الفضول يتملكه. ولا تحاولى إثارة حديث عاصف أو جاد اللهجة وتجنبى تماما الحديث عن الفن الإباحى أو الصور الإباحية فهنا لن يكون هناك مغر من الحديث والحوار وفرض المحظورات ولن يكون المجال متاحا لطرح الأفكار التى تودين توصيلها إليه بصورة عامة وتتواصل مغامرة الآباء الكبرى مع تعليم الأبناء.

الفصل السابع :

شلة ابنتك فى الابتدائى !

** الأطفال، أشد قسوة من الكبار، فى إصدار الأحكام على الآخرين.، وفى انتقادهم لأقرانهم، وزملائهم.

هذا ما تؤكده الأستاذة فى علم النفس، الدكتورة، هيلين تريبون، في فلادلفيا .. وتضيف إن مجتمع الأطفال ملئ بكل السلوكيات السلبية التى يعرفها الكبار، مثل السخرية من الآخرين، والنميمة، والتندر بالأقل شأنا، ويحب الظهور، وكذلك يحب السيطرة.

وعادة ما يعانى الطفل من صعوبة الإندماج الخارجى عن الأسرة. وهنا يأتى الدور المهم للأم وللأسرة التى يجب أن تقوم به نحو تدريب الطفل منذ حداثته على السلوكيات المناسبة التى تؤهله لكى يصبح فيما بعد، وعندما يلتحق بالمدرسة، عضوا فى جماعة أوسع من النطاق الضيق للمجتمع الأسرى المحدود.

وفي رأى علماء النفس العالميين، أن حاجة الطفل إلى الإنتماء إلى جماعة معينة، أو ما نسميه «الشلة» نكون أكثر إبهارا له منذ السنة الدراسية الثالثة .. وأن هذه الحاجة تصبح ضرورة عنده فى السنة الخامسة الدراسية له.

وينبه علماء النفس، فى هذه المرحلة، تبدأ الصراعات فى داخل الطفل، حتى أنه يصبح أكثر حساسية تجاه سلوك كل المحيطين به.. فإن الأطفال عموما يكونون أشد قسوة من الكبار فى إصدارهم للأحكام تجاه الآخرين، وكذلك فى انتقادهم لزملائهم وأقرانهم.

غابة المجتمع

وفى كتاب تربوى مهم جدا بعنوان «ثمان خطوات لمساعدة الأبناء على الحياة فى غاية المجتمع» للكاتبة «مارجريت ميجريس» تقول من المعتاد أن تكون الصفات التى تجذب المجموعة أى الشلة، لكى تضم عضوا جديدا له، صفات تميزه فى الأنشطة التى تهمهم بالدرجة الأولى فى مثل هذه المرحلة العمرية من سنهم.

فعند الصبيان تدور اهتماماتهم حول محور التفوق فى الأنشطة الرياضية، أو التميز بالقوة البدنية، أو التميز فى استخدام ألعاب الفيديو وكذلك الكمبيوتر.

وعلى ذلك، فإذا كان الولد لا يمتلك شيئا من هذه الصفات المميزة، فإنه يشعر بالمشكلة، لأن «الشلة» في مثل هذه السن، لا تعترف بقبول الضعيف، أو بحمايته.

أما بالنسبة لدنيا البنات، فإن الدراسات تثبت أنهم عادة ما يعانين من رفض «عضويتهن» فى شلة معينة، بسبب الافتقار إلى الجمال، أو إلي الرشاقة، أو بسبب الخجل الشديد. مما يسلمهن إلي بكاء مرير، قد يكون فى كل يوم.

والعلاج

وللعلاج الفعال، أكد علماء النفس على دور الأسرة فى احتضان الطفل، ومساندته حتى يتخطى المرحلة المؤلمة له.

وذلك بأن يقوم الوالدان بما يأتى :

- تقوية ثقة الطفل بنفسه، وتنمية إحساسه بنفسه كشخص مهم وذلك بالتأكيد على الصفات الإيجابية فى شخصيته، وهذا يشجع الطفل على الشعور

باستقلاليته، وذاتيته وجوده فى المجتمع ودور عليه أن يلعبه، فيتشجع على الانضمام فى المجموعات المختلفة، وليس إلى «شلة» بعينها.

– مراقبتهما الذكية لسلوكيات الطفل، لاكتشاف مواطن الضعف فى شخصيت، فيتيسر لهما مساعدته، لتقوية تلك الضعفات، وللتدريب على اتخاذ القرارات الصائبة التى تجعل منه شخصا موضع «ثقة» فيقبل عليه الآخرون لينشدونوده.

– انصاتهما الذكى لأحاديثه، ولكل ما يحكيه بالتفاصيل حتى الممل والصغير منها، مع التحلى بالصبر، وعدم الانسياق وراء الانفعال للتعليق الجارح على سلوكياته حتى ولو كانت غير صائبة.

ثم بالتعليق البناء، بنبرة هادئة، وتماسك أعصاب، مما يجعل الطفل مطمئنا، وقويا، وجريئا بدون اندفاع.

وبعد ذلك تأتى مرحلة التوجيه، والإرشاد إلى الصواب .. وحتى لو وصل الأمر إلى حد استنكارهما فسوف يحتمل الأمر، ولن تهتز ثقته فى نفسه.

– الاهتمام بتنمية اجتماعات هادئة للأسرة، وذلك لتبادل الحوار الجيد فى ود وألفة .. وكذلك تبادل الحكايات الطريفة، والمواقف اللطيفة، والمداعبات البريئة، مما يكسب الطفل أسلوبا مميزا بما يشيع جواً من البهجة والمرح على المجتمع الذي يكون موجودا فيه. وبذلك يصبح شخصا محبوبا عند زملائه، وجذابا لأفراد «الشلة» فى المدرسة.

تدخل مع المدرسة

بعد كل هذه المحاولات من أسرة الطفل، الذي ترفضه شلة المدرسة، فإذا لاحظوا أن الطفل مازال غير قادر على الاندماج مع المجموعات، والدخول فى

عضوية «شلة» جيدة، وإذا ظهرت عليه بوادر المعاناة، والتوتر النفسى، عدم التآلف مع المجموعة المفضلة، فعلى الوالدين أن يتوجهوا إلى المسئولين فى المدرسة، وإلى أساتذة الفصل، فربما كانت تلك «الشلة» من المشاغبين الذين يختلفونر عنه فى القيم والسلوك ويشعرونه بالإحباط.

***

الفصل الثامن :

كيف تواجهين الأخطار؟

احذرى عنف الأطفال!

** الشعور بالأمان غايتنا جميعا، ولن يكون لنا إلا بتغلبنا على ما نواجهه وأبناؤنا من أخطار.

صمام أمان

* أصابنى الجزع والخوف على صغارى مع عودة الدراسة وخروج الأبناء إلى المدرسة فمازلت أعيش معاناة ماحدث لصغيرى ذو السنوات الخمس عندما دفعه صغير آخر يعنف ليصطدم رأسه بالمكتب الدراسى بالفصل فى نهاية اليوم ورغم محاولات الطبيبة المدرسية لإنقاذه إلا أنه فقد الكثير من دمائه واضطرت إلى الإستعانة بأقرب مستشفى لوقف النزيف ولخياطة جراحية حتى يلتئم سريعا.

كاد قلبي ينخلع من مكانه عندما اتصلت بى المدرسة تطلب حضورى فورا وعند البوابة فأجأنى الصغار بما حدث لصغيرى، كل شئ أصبح يرعبنى خوفا أن يندفع القلم فى عين أو أذن أحد الأبناء نتيجة لعنف متعمد أو غير ذلك كما حدث من قبل بالمدرسة المجاورة .

ماذا أفعل لأجنب أطفالي عنف الصغار ولأوفر لهم الأمان حفاظا على سلامة أجسادهم وأرواحهم وكيف أكون صمام أمان أيضا لعنف الصغار عند لعبهم الذي يسوده العنف كسمة عامة لهذا الجيل؟

وعن هذه التساؤلات الهامة التى تقلق الآباء والأمهات على الصغار يجيبنا د. خليل فاضل استشارى الطب النفسي بهذه الحلول الأساسية.

- يجب أن نعى أن الحرمان يولد فى نفوس الصغار عنفا لا محدودا بمعنى افتقاد أبنائنا للإحساس بالأمان النفسى والحرمان العاطفى لحنان الأمومة أو الأب، وأيضا الحرمان المادى من مصروف يومى مثل الآخرين يشبع بعض إحتياجاته مثل الصغار.

- الحكمة فى تربية الأبناء فخير الأمور الوسطية بمعنى عدم الإسراف فى التدليل أو القسوة وأيضا عدم التبذير فى المصروف أو الحرمان منه يولد لديه شعور الحرمان مما يتمتع به الآخرون فيصبح ناقما على من حوله من صغار وكبار وأيضا الأب والأم ممن حرموه ويتولد بداخله مشاعر الكراهية ورد فعل بسلوك العنف.

- احذرى معاقبة الصغير بقسوة عندما يخطئ بالضرب القاسى أو المبالغة فى إهانته أو تحقيره أمام الآخرين لأنه يخلق ويولد المعاناة التى تنفجر فى صور من العنف والتمرد أو الجبن والانزواء، وبذلك تذكر شخصيته صغيرا وتخلق منه شابا عدوانيا مدمرا أو جبانا ضعيفا.

- امتنعى تماما عن مقارنة الصغار بمن هم أكثر تفوقا منهم دراسيا إذا كنت تعلمين حدود ذكائهم فذلك يولد مشاعر الإحباط وافتقاد الشعور بالأمان وافتقاد حب والديه وبالتالى تتولد مشاعر العنف والكراهية فيختلق المشاحنات مع أخوته وأصدقائه ويتمرد على أبويه.

- بل علينا تشجيع أبنائنا وتنمية المواهب بداخله من إبداعات فنية : رسم موسيقى ، شعر، كمبيوتر، ومقدرة على إصلاح الأشياء أو ابتكارها من ألعاب والافتخار بهم أمام الآخرين وأيضا مكافأتهم بأشياء يحبونها عند تقدمهم الدراسى أو الفنى أو الوياضى أو الأدبى فهذه طريقة مثلي لامتصاص مشاعر الغضب وما يتولد بداخلهم من عنف.

– علينا المحافظة على أبنائنا مما يعرض من أفلام العنف والرعب على شاشات التلفزيون وما يعرض من ألعاب الفيديو جيم وما يعرض على شاشات الكمبيوتر مما يولد تكوينا وجدانيا للعنف والتعود على رؤيته ورؤية الدم ويبالغ فى إظهار البطولة والشجاعة من هو أكثر عنفا ودموية وهو أمر بالغ الخطورة.

– وللأسف أصبح الأطفال والمراهقون يدمنون الجلوس أمام الكمبيوتر مما يخلق بداخله ويكتسبه كسلوك عنيف فى التعامل مع الآخرين من الصغار والكبار ممن حوله لذا أصبحنا نرى صغارا يحملون أسلحة حادة (مطواة) وعصا حديدية وجنزيرا وما أصبحنا نراه لأول مرة داخل مدارسنا من عنف مميت ولو أنها حالات نادرة ولكنها جديدة على مجتمعنا نتيجة هذه الدراما العنيفة التى يراها الصغار وتبهرهم وتجسد داخلهم أن الشر هو الأقوى وهو الذي ينتصر بصفة دائمة على الآخرين.

– لابد أن نضع هذه المفاهيم بخلق الوعى لحقيقة ما يحدث أمامه وأن الخير هو الذى ينتصر فى النهاية وإن طال وأن نبين مخاطر العنف وأيضا نزرع بداخلهم الضمير الحى وحب الآخرين وأن الله يرانا ويحفظنا ويحمينا ويوفقنا لو أننا راعيناه فى سلوكنا .

– وعى أولادك وبناتك بالابتعاد عن الأطفال العدوانيين حتى لا يصيبهم الأذى منهم وأيضا اللعب البناء المفيد بعيدا عن اللعب العنيف الضار الذى ينتهى دائما بالمصائب والحوادث الجسمانية.

– انصحيهم بإبعاد الأقلام عن وجوههم حتى لا تؤذي عيونهم أو أنوفهم أو آذانهم مع أى حركة مفاجئة من زميل.

الباب الثانى

الفصل الأول :

قطط و كلاب تعلم الحب !

** الأطفال يحبون الحيوانات الأليفة.. وبالتالى ليس غريبا أن تتمسك طفلتك بتربية قطة فى المنزل، أو يسعى طفلك لاقتناء سلحفاة أو بعض العصافير.. وأحيانا يزعجك هذا الأمر .. تخافين من اتساخ المنزل، أو تخافين على صحة أطفالك من العدوى.

نحن نقول لك إن مخاوفك يمكن التغلب عليها، وفى الوقت نفسه تتاح فرصة لطفلك لتربية حيوان أليف خلال فصل الصيف وأيام الإجازة .. وذلك دون خوف من خطورته كيف ذلك ؟! هذا ما نحاول أن نقوله لك عبر السطور التالية.

يؤكد المختصون أن وجود حيوان أليف داخل المنزل يساعد فى التغلب على مشاعر القلق والتوتر إلا أن قدوم مولود جديد فى المنزل قد ينعكس على طفلك فيصيبه بالاكتئاب نتيجة شعوره بالغيرة من جراء الاهتمام بطفل آخر بعد ما كان يعامل كطفل مدلل فى المنزل الأمر الذى يؤدى لحدوث مشاكل مختلفة.

إلا أن هذه المشاكل يمكن التغلب عليها دون التخلى عن الحيوان الأليف والاحتفاظ به بل وتحويله إلى صديق للطفل الصغير، يساعده على تعلم الحب والعطاء وهو ما تؤكده أحدث الأبحاث الطبية، التى أثبتت أن الحيوانات الأليفة لها فوائد عديدة فى سلامة الطفل النفسية، حيث تساعده على اكتساب الشجاعة مع تعلمه تبادل العطاء والحب والتسامح .

لكن قبل أن نتعرف على طرق اكتساب الطفل الشجاعة من الحيوان الأليف علينا أولا حماية الحامل من مخاطر وجود حيوان أليف داخل المنزل

حيث يؤدى ميكروب «التوسكا بلوزير» الذى يصيب القطط إلي تشوه الجنين وحدوث الإجهاض فى أحيان أخرى ومن ثم على السيدات اللائى يربين قططا التأكد من خلوها من هذا الميكروب.

وجدير بالذكر أن «التوسكا بلوزير» لا يقتصر انتقاله عبر القطط بحسب بل أحيانا يؤدى تناول اللحوم غير جيدة الطهو إلى الإصابة به ومن ثم ينصح بضرورة توخى الحذر عند طهو اللحوم.

أما بالنسبة للعدوى التى تنتقل عبر القطط فيمكن الوقاية منها عن طريق تجنب ملامسة الأماكن الملوثة ببراز القطط وارتداء قفازات عند تنظيف المناطق المتسخة فى المنزل بسبب القطط أو عند حمل القطط هكذا، تستطيع الحامل حماية نفسها وجنينها حتى يخرج إلى عالمنا بسلام.. لكن ماذا عن حماية الطفل من مخاطر الحيوانات الأليفة؟

– تشير الأبحاث الطبية الحديثة إلى العديد من الفوائد النفسية من جراء وجود حيوان أليف مع الطفل حيث يساعد على اكتساب الثقة فى النفس وتعلم الحب والحنان إلا أن ذلك يعتمد على اتباع النصائح التالية والتى تساعد على خلق علاقة صداقة بين الحيوان الأليف والطفل وهى كالتالى :

– تجنب ترك الطفل الصغير منفردا مع الحيوان الأليف.

– تجنب جلوس الحيوان الأليف فى فراش طفلك حتى لا يلوث الملايات بلعابه.

– عدم ارضاع الطفل أمام الحيوان الأليف.

– الكلاب تحمل ميكروب «التكسارا» الذي تحمل رعيون الكلب بويضاته ومن ثم تنتقل إلى الطفل الصغير فتؤثر على سلامة ابصاره.

- التأكد من غسل يدى الطفل عقب انتهائه من اللعب مع الحيوان الأليف.

- تجنب تناول الطفل للأطعمة أمام الحيوان الأليف حتى لا يشاركه الطعام فيؤدى ذلك إلى تلويث طعام الطفل بلعاب الحيوان الأليف.

- وأخيرا ضرورة إعطاء - الحيوان الأليف المصل السنوى ضد مرض السعار ومرض الكلاب والقطط.

سنوات طفلك الأولى .. ذكاء أو غباء !

** بذرة تنمو مع الأيام فتصبح شجرة إما معتدلة مثمرة فيرتاح بال الأم .. أو معوجة فيضيع جهد السنوات .. هذه باختصار.. قصة التربية فى السنوات الأولى للطفل !

وحتى تتأكدى من سلامة نمو ابنك فلابد أن تعرفى أهم الخطوات الواجبة عليك وعن ذلك كان حديث د. هبة الشهاوى المتخصصة فى طب نفسى أطفال عن أهم الوسائل والخطوات التى تصل بالطفل إلى بر الأمان.

تقول د. هبة : تعتبر السنوات الخمس الأولى للطفل هى المسئولة عن تكوين حوالى ٨٠٪ من شخصيته. إذا فهى تعتبر فترة حرجة جداً وحتى يصبح الطفل سويا لابد أن تكون تربيته سليمة فأى معلومات يتلقاها تحدث لديه مؤثرات عصبية تعمل على تغيير البروتينات الموجودة في المخ وبالتالى فهذه مسألة خطيرة جدا والفترة الأولى يمكن أن تقى كثيرا من الأمراض النفسية فمثلا :

الفصام

يكون نتيجة مؤكدة للأم المفرطة فى الحماية فقد أثبتت الأبحاث أن نسبة حدوث الفصام لدي أولادها أكثر من الأم العادية.

الشعور بالأمان

يمكن أن يقى من قلق الانفصام لدى الأطفال والذي يؤدى إلي القلق المزمن أو حتى بعض حالات الاكتئاب.

الاستثارة الدائمة

عملية الاستثارة الدائمة للطفل بمعلومات جديدة قد تغير فى تركيب المخ والذكاء فهذا يعمل على تنمية الذكاء بنسبة ٢٠ نقطة أعلى من الذكاء المتوقع وليس هذا فقط فلابد أن تعرف الأم أنها هى القدوة فى أى سلوك سواء فى علاقتها مع الأب أو فى تعاملاتها اليومية العادية لذا فعن طريق هذا يمكن أن نتقي معظم الأمراض التى تحدث للطفل فى هذه المرحلة الأولى.

فالأم التى لديها قدوة حسنة وثقة بالنفس يكون أولادها أفضل وأكثر ثقة بالنفس وبالتالى يكونون أقل عرضة للمرض فعملية الانتقاد المستمر للطفل يعرضه إلى عدم الثقة بالنفس وبالتالى فإن ذلك يؤثر عليه بالسلب مستقبلا.

الغذاء والعقول

الغذاء مهم جدا لأنه يعتبر الوقود الرئيسى للمخ فالغذاء عندما يكون متوازنا بالتبعية تكون المؤثرات العصبية على الطفل متوازنة.

وللأسف نحن في الوقت الحاضر دخل علينا عادات غذائية جديدة وكثيرة وغير صحيحة منها الوجهات السريعة الامتصاص والتى تؤدي إلي الزيادة فى

الوزن وتؤثر بشكل مباشر على المخ مما يكون له تأثير سلبى فلابد من العودة إلي الأطعمة الغنية بفيتامين «ب، ب مركب» لما له من تأثير على تنشيط التفاعلات الكيميائية داخل المخ ونحاول الابتعاد عن كل ما هو محتوى على ألوان صناعية ومواد حافظة لأنها فى الأطفال الذين يعانون من فرط الحركة تعمل على زيادتها.

الر ضاعة الطبيعية

تعتبر من أهم الخطوات فى التربية الأولى للطفل.

١- لأنها مهمة نفسيا فهى تعمل على تعلق الطفل بالأم وإحساسه بالأمان.

٢- وجد أن بها بعض الأحماض الدهنية التى تعمل على زيادة نسبة الذكاء لدى الطفل (أوميجا ترى فاتى سيد).

وهى تعمل على تنشيط الذكاء لدى الطفل وفى بعض الأبحاث التى أقيمت أثبتت أن الطفل الذى يرضع طبيعيا أفضل من الطفل الذي يرضع صناعيا لأن الرضاعة الطبيعية بها بعض الأحماض التى تقى من الاكتئاب.

الاعتماد على النفس :

١- ينمى ثقة الطفل فى نفسه بشكل كبير.

٢- عندما تنمو ثقة الطفل فى نفسه فإنه سوف يتخلص من الشخصية الاعتمادية وبالتالى تقلل من نسبة الإصابة بالاتكالية[١] (التواكل) .

(١) الاتكال غير التوكل فالتوكل على الله مطلوب شرعاً وهو لا ينافى الأخذ بالأسباب . قال رسول الله للأعراب عندما سأله هل يترك ناقته أو يعقلها قال : اعقلها وتوكل وكان هذا الأعرابى يهم بالتوجه إلى الصلاة فى المسجد النبوى ، أما الاتكال أو التواكل فهو الاعتماد على الآخرين تماماً وترك الخذ بالأسباب.

أهداف محددة

هناك أهداف تكون على المدى القصير، وأخرى على المدى البعيد والتربية الأولى للطفل تعتبر من الأهداف البعيدة فعملية الاهتمام المستمر بالطفل يقيه من أى انحرافات قد يتعرض لها ومن أهم هذه الخطوات.

الريا ضة

فالطفل أثناء ممارسة للرياضة يفرز مخه مادة تسمى «إندروفين» وهى تجعل الطفل هدائا جدا ومسترخيا وهذا يحميه من التعرض للاكتئاب والقلق.

الإبــداع

كيف أجعل الطفل مبدعا.

لابد أن اكتشف إمكانيات الطفل سواء كان حبه للرسم أو المذاكرة أو الموسيقى فلابد أن أعرف نقطة الإبداع لدى الصغير وأنمى لديه الإحساس بها حتى يتفوق فيها فمثلا الموسيقى لابد أن يعرف الطفل كيف يسمع الموسيقى ويعزفها فهذا تدريب جيد للمخ لأن الفص الأيمن والأيسر يعملان فى وقت واحد مما يجعل الطفل أكثر ذكاء وتفاعلا مع الموسيقى مما يجعله أكثر تفوقا من غيره.

وقد أثبتت الأبحاث أن الأطفال المبدعين كانوا ناجحين جدا فى حياتهم سواء كان ذلك فى الطب أو الفنون كما وجد أن علاقة الأطفال مع والديهم أكثر حميمية كما أن قرب الأم من الطفل تجعله أكثر إبداعا ونجاحا وبعدا عن الاكتئاب والقلق النفسى.

***

بالكمبيوتر والقصص والأغانى ..

أربع طرق لاكتساب القدرة على فهم الأرقام:

العالم كله يقوم على الأرقام والحاجة أصبحت ملحة لأن يتقن الطفل علم الحساب بدون «وجع القلب» الذى اعتدنا عليه فى صغرنا.

اعلم أن طفلك قدراته تفوق ما يمكن أن تتخيله وأن ما حباه الله به من ذاكرة وبديهة يؤهلانه لتعلم الحساب والأرقام بصورة مبسطة منذ الصغر.. ولتكن أنت الأقدر على اكتشاف ما يجذب انتباهه واستغلاله.

الكمبيوتر والقصص والأغانى وغيرها من الوسائل ستساعدك.. ونحن نقدم لك الدليل.

* * *

الفصل الثانى :

خمس طرق لكى يصبح

طفلك مبدعا

لا يستطيع الطفل ذو الثلاثة عشر شهرا أن يتكلم مثل أهله ولكن ذلك لا يمنعه من التعبير عما يجول بخاطره. ولكن لا يجب على الأهل أن يتوتروا عصبيا إذا ما لم يتكلم طفلهم بسرعة ويبدأوا فى الإحساس بالقلق بشأنه.

ولكن الدراسات أثبتت أن الطفل فى سن مبكرة يجد لذة في التعبير عما يريد تارة بالإشارة وأخرى بالإيماءة أو الحركة.. وتطول المناقشة أحيانا لسرد ما يجول بخاطرهم.. وفى النهاية يتعلم الجميع الكلام .. ببساطة شديدة إن الأهل الذين ينتبهون إلى ابنهم ويحاولون تبادل الأفكار معه بوسعهم أن يسهلوا عليه التغلب على عقدة صعوبة النطق!..

وما أهمية تعلم النطق السريع؟ هل المقصود أن يتفوق مثلا على ابن الجيران؟ بالطبع لا.. فاللغة هى جواز سفر إبنك إلي العديد من تجارب الحياة المهمة.. إن الأطفال يحبون أن يعبروا عن كل شىء بالكلام ولكنهم لا يستطيعون لأن تكوين الكلمات يحتاج إلي التحكم العضلي الدقيق الذي يفتقر إليه الطفل فى هذه السن..

وعلى الأهل أن يحاولوا فهم حركات الطفل البسيطة التى يستعين بها للتعبير عن نفسه حتى يساعدوه بالتدريج على مقاومة الفشل فى التعلم.. فالنافذة التى تفتحها اللغة فى عقل الطفل هى التى ينفذ من خلالها الأهل إلى العالم الساحر الذى بداخله.. ويتندرون بين الحين والآخر على ما يقوله طفلهم.. كذلك تسهل اللغة عملية اتصال الطفل بأقرانه فى الحضانة مما يجعله يستمتع بوقته

ويندمج مع دائرة الصغار والكبار ويقضى على عزلة الطفل وبالتالى يصبح مؤهلا للمدرسة وتنمو قدرته على اتباع التعليمات والرد على الأسئلة والاشتراك فى اللعب باختصار إن إتقان اللغة يبنى ثقة الطفل فى نفسه وبالتالى ينعم بحياته.

متى يستطيع الطفل الكلام فى العادة؟

فى أى وقت ما بين ١٠ أشهر و٢٢ شهرا .. فإذا ما تعلم الطفل البالغ من العمر ٦ أشهر حوالى ٢٥ كلمة كان ذلك إنجازا! فهو في العادة يفهم الكثير من المفردات ويميزها عند سماعها وقد يشير مثلا إلى صور الحيوانات المعقدة الإسم مثل الديناصور ولكنه لا يقوى على نطقها فى الوقت الحالى ومع ذلك يبقى مخزونا فى الذاكرة.

ومعظم الأطفال يتعلمون كيف يلوحون بأيديهم عند الخروج (باى باى) ويقولون (لا) بهز رأسهم أو (نعم) بإيماءة أخرى من رأسهم.. إن الأطفال الذين يحاولون التعبير عن حاجتهم بالإشارة يتعلمون الكلام أسرع من غيرهم لماذا؟ لأن محاولة الطفل للتعبير عن نفسه تحفز ذاكرته وتساعد على نمو المخ كما تشجع هذه النوعية من الأطفال أهلهم على الحديث معهم.. وكلما سمع الطفل أكثر كلما تكلم أسرع.

ولكن يبقى السؤال الذي يفرض نفس «كيف تكلم طفلك قبل أن يتعلم الكلام؟» إختار بضع كلمات منر التى تظن أنها مهمة لدي طفلك مثل (أكثر، كلب، قطة ، اشرب) واقرنها بحركات للتعبير عنها بقدر المستطاع حتى تثير اهتمام طفلك لها وعندما يبلغ طفلك السن المناسب لالتقاط اللغة سيكون لديه حصيلة لا بأس بها من الإشارات والإيماءات والحركات التى ترمز إلي كلمات متعارف عليها بين الطفل والأهل .

ويرجع ذلك إلى مدى حماس الأهل وصبرهم على تعليم طفلهم كيفية التعبير عن نفسه.. ويبقى على الأهل تكرار هذه الإشارات نفسها حتى ينجحوا مع طفلهم على إيجاد اللغة الخاصة بهم والإبقاء على وسيلة الاتصال بينهم..

وعند بلوغ الطفل عامه الأول يمكن للأهل استخدام الرسم كوسيلة للتعبير عما يريدون توصيله للطفل.. فيمكن للأم رسم وردة مثلا أمام طفلها للفت نظره إليها إذا ما لم يفهم معنى الكلمة وإذا أرادت أن تذكره بها بين الحين والآخر عليها أن تلصقها مثلا على حائط حجرته أو على الثلاجة حتى تكررها أمامه كثيرا وهكذا.

وربما تصور البعض أن بلوغ الطفل ١٨ شهرا ومعرفته لبعض المفردات من خلال الإشارات يعنى أنه لم يعد بحاجة للمزيد من تفهم إشاراته الجديدة وهذا بالطبع خطأ لأنه مازال هناك العديد من الكلمات التى يجب على الطفل نطقها..

دع طفلك إذن هو الذى يحدد متى يحين وقت عدم اللجوء للإشارات كوسيلة للتفاهم بينكما لأن هذه الوسيلة تساعد على تطور الكلام عنده ولا تعوقه .. وسيلاحظ الأهل أن هذه الطريقة ستقضى على لحظات الضيق التى كانت تنتاب الطفل عندما يشعر برغبة ملحة فى التعبير عن شىء يريده ولا يستطيع الإفصاح عنه فيجلأ للبكاء .. أما إذا كانت جسور التفاهم ممتدة مع طفلك فسيختصر ذلك الكثير من الجهد والوقت لصالح الجميع!

الخيـــال

نادرا ما يعى الأهل أهمية دور الخيال فى تعلم الكلام بمعنى أن اختلاق القصص الخيالية للطفل والتى يكون أبطالها مثلا من لعبه الخاصة يساعده على كسر حاجز صعوبة اللغة والتعرف على مسميات الأشياء وقد أجريت تجربة

على أربعين طفلا فى سن ١١ شهرا أى على وشك الكلام وراقب المختصون نموهم فى الكلام واستدعوهم للعب باللعب (فى حضور الأم) .

وأثناء الزيارة تم رصد نموهم وقدرته على فهم اللغة ومحاولة نطقها.. وقورنت النتائج وإذا بالنتيجة النهائية تأتى كما توقعنا : فالأولاد الذين اعتادوا اللعب مع الأم من خلال التمثيل وإدعاء القصص ومزج الخيال باللعب سواء بالعرائس أو بالعربات مما يضطر الأم إلى استخدام مفردات لغوية كثيرة فى اللعب.

هؤلاء تفوقوا على الذين يلعبون لمجرد التسلية بعلب داخل بعض أو ما شابه من اللعب التى تخلو من المشاركة أو الخيال.

والتليفزيون يمكن أن يكون مثلا أداة لإثارة الخيال .. لماذا لا نحاول أمام طفلنا أن نمثل أننا نتجاذب أطراف الحديث مع صديق وننتهز الفرصة لإدخال كلمات جديدة عليه لنزيد بها الحصيلة اللغوية لديه.. أو إدعاء سباق للسيارات أو ما شابه ذلك من الأحاديث التى تثير خيال الطفل وتحفزه للاشتراك معك فى الحديث أو العناية بالعروسة الشهيرة «باربى» وكل مايخصها من حياتنا اليومية فالأفكار لا تنتهى والخيال لا حدود له..

المهم أن يعرف الأهل مدى أهمية لعبهم مع أبنائهم وصبرهم على ذلك والتفنن فيه بما يدخل على الطفل البهجة والتسلية والاستفادة معا وكذلك يكسبه مع الوقت الكثير من المعانى الجديدة للعالم المحيط به.. وكلما زادت المواضيع زادت معها مفردات الكلمات .. التى تكون بمثابة اللبنات الأولى لتكوين لغة التخاطب لدى الطفل!

ندعى مثلا أننا دخلنا عند البقال ونبدأ فى سرد مفردات مانجده عنده ويمكن هكذا للطفل قضاء الساعات بمفرده يتكلم فى الهاتف فيفتح المواضيع

ويقوم بجميع الأدوار إذا كان الأهل مشغولين عنه.. وثبت أن مثل هذه اللعب التى تستدعى الخيال أهم لتعلم اللغة أكثر من لعبة «البازل» مثلا.

الرمـــز

أشار «جون بياجيه» العالم النفسى السويسرى الأصل منذ زمن بعيد إلى أن تعلم الكلام يتطلب نوعا من الرياضة الذهنية للتدرب على مايسمى «بالرمز» (فكل كلمة هى رمز المعنى - والكلمة نفسها هى شفرة لمجموعة نغمات معينة ترمز إلي شيء ما).

إن الطفل فى سن الثلاثة أشهر قادر على تقليد الأصوات فإذا تبادلت الأمهات الزيارة وكان بصحبتهن أطفال فى نفس العمر (٣ أشهر) وجد أنهم يحاولون تقليد بعضهم بنفس النغمة وربما أيضا الحركات .. ولذلك فإن الأهل الذين يداومون على التحدث إلي أبنائهم مهما كان رد الفعل سلبيا فإن تكرار المحاولة سيأتى بثمار إيجابية مع نمو الطفل.

وإذا ساعدنا الطفل ذا التسعة أشهر على أن يدير قرص التليفون ليكلم والده وشاركنا فى الحديث أو شاركنا طفلتنا فى اللعب بالدمية وتبديل ملابسها وإطعامها وما إلى ذلك من الدخول في العديد من التمثيليات أفيد بكثير من ترك الطفل أمام شاشة التلفاز أو فيلم الفيديو أو لعب الكمبيوتر..

فإشراك الطفل فى الحديث يثيره ويساعده على تعلم الكلام أسرع.. حاول كذلك أن تستخدم أثناء لعبك مع طفلك الكثير من الوصف للألوان والحركات واسأله عن رأيه وإشركه معك فى التعليق على اللعب بأسلوبه الخاص الذي سينمو مع الوقت.

القــراءة

إن الأهل الذين يصرفون المال فى شراء الكتب لأطفالهم يجب أن يراعوا إشراك الطفل فى القصة وليس فقط قراءتها كنوع من أداء الواجب لأنها تفتح نوافذ جديدة فى عقله ويجب أن نسأله أثناء القراءة عما فهم وعن رأيه فيها وأن نساعده فى اختيار الكلمات للتعبير عن رأيه ومناقشة تفاصيل القصة معه حتى نتأكد أنه فهمها وبالتالى سيستمتع الإثنان بها ويقضيان أمسية ظريفة - وسيعرف الطفل أن الكتاب وسيلة معرفة هامة فى الحياة.

ووجد بالفعل أن الطفل الذى يهتم أهله بالقراءة له - يتكلم أسرع ويقرأ أحسن ويفكر بطريقة أشمل من الذين لا يلاقوا نفس العناية لأن تعلم الكلام يحتاج إلى ممارسة مثل أى مهارة أخرى وباختصار يمكننا القول أن قراءتك لطفلك تساعده على نمو ملكة الكلام لديه وكذلك القراءة والكتابة والتفكير والإبداع معا فعندما تفتح الباب لطفلك ليتعلم الكلام فإنك تفتح له الباب على العالمبأسره.

الشخبطة والدعابات والأصدقاء الخياليون يشجعون على الإبداع:

إذا أعطيت لابنك البالغ من العمر سنتين ورقة وقلما سيرسم لك فى الحال صورة تضيفها لروائعه المعلقة على الثلاجة!

إنه يعشق فى هذه السن الشخبطة استعدادا لدخول الحضانة حيث الرسم بالفرشاة والانطلاق كله !

والرسم هو المدخل الأول للإبداع بأشكاله فإذا ما طلبت من طفلك أن يرسمك فسيشخبط (بالنسبة للعين الساذجة) ولكن إذا ما تمعنا فى رسمه

فسنرى أنه يستخدم الرموز للتعبير عن أجزاء الجسم المختلفة كما يراها ويحاول تجسيدها.. ما يشبه الفن التجريدى إلى حد ما..

وكما كان ينقل لنا الرسام الشهير «فان جوخ» العالم من حوله كما يراه من خلال نظرته التى لم يتطرق إليها أحد من قبله كذلك يفعل الطفل فيرسم مايحيط به فى عالمه من خلال خياله الخاص به.. «بابلو بيكاسو» على سبيل المثال كان يقول : «تعودت أن أرسم مثل رفائيل ولكننى استغرقت حياة كاملة لأتعلم الرسم مثل الأطفال» لماذا؟

الحقيقة هى أن الإنسان يخوض معركة شاقة للاحتفاظ بثقته بنفسه التى كان يتمتع بها فى طفولته وقت الإبداع.. ومع نمو الطفل ودخوله المدرسة يزداد تطوره وتزداد حاجته الطبيعية إلى المطابقة بالواقع وتخلق المدارس نوعا من التحدى الأتوماتيكى الذى ينقل بمصداقية الأشياء كما هى وليس كما يجب أن تكون..

وبمحاولة فهم مايميز الطفل المبدع فى أى مجال، يمكن للأهل مساعدة أطفالهم على تنمية ملكاتهم الطبيعية التى حباهم الله إياها والاستفادة فيها بقدر الإمكان .. وإذا سألت معظم الناس ماذا يحتاج الإنسان كى يصبح مبدعا؟ ستكون الإجابة وجود الموهبة ولكن «بوب سترنبرج» و «تود لوبارت» لهما رأى آخر (هما استاذا علم النفس بجامعة يال) وهو أن الإبداع يرجع إلي العمل الشاق المخلوط بالسلوك الإيجابى بمعنى أنه «نتاج الحب» والعمل الشاق المؤيد بالسلوك الإيجابى يمكننا تعليمه لأطفالنا حتى يصيروا نموذجا يحتذى به ويكافأوا عليه إذا ما احتفظوا بالحس الإبداعى الذى بدأوا به حياتهم.

أما عن الروشتة التى أشار إليها العالمان النفسيان بالمكونات اللازمة لتنشئة الطفل المبدع فهى خليط من :

١- حب الاستطلاع:

إن الطفل الذي يتمتع بحب الاستطلاع فى حالة حب لكل ما يتراءى له من أشياء حوله.. وبدلا من الإحساس بالذعر عند مواجهة أى شىء لا يفهمه فإن الطفل المبدع يزداد إثارة وهكذا يمكن للأهل أن يربوا أولادهم على حب الاستطلاع.

٢- المجازفة:

إن المجهول يحفز الأطفال لأنهم لا يقدرون العواقب ولا يخافون من الخطأ ويقبلون على المجازفة فى معظم الأحيان.

٣- الثقة بالنفس:

إن الطفل المبدع يهتم بما يشعر به ولا يهمه ما يظن به الآخرون لأنه يتسم بالاختلاف عنهم .. ولكن ذلك لا يعنى أن نمدح كل ما يقول أو يفعل .. ولكن يعنى ألا نثنى عزمه عن إشراكك فى الرأى فى كل ما يقوم به.

٤- قوة التحمل:

إن لعبة «البازل» تشير داخل الطفل المبدع التحدى .. فتراه يحاول أن يكمل أجزاءها بكل صبر ليزيح غموضها فهو مشغول بها حتى تكتمل الصورة .. ويمكن للأهل أن يمدحوا هذه المحاولات حتى قبل أن تكتمل الصورة حتى يعرف الطفل أنهم يقدرون المجهود الذى يبذله فى هذا العمل الشاق.

٥- اكتساب المعلومة من اللعب:

قبل أن يبدأ الأهل بشراء اللعب الجديدة لأطفالهم يجب أن يعلموهم كيفية الاستفادة من الموجود بالفعل.. ونحث الطفل على تجميع كل ما هو متشابه فى مكان واحد حتى يجده حين يحتاجه لتصميم عمل فنى مثلا يمكن الاحتفاظ

بالزهور بين صفحات الكتب وكذلك القواقع فى علبة وحدها و.... و... إلي آخره من الخامات التى يمكنه استخدامها فى تصميم عمل فنى مثل عمل لوحة عليها ديناصور مثلا فيتعلم الطفل من خلالها الفرق بين الأحجام والألوان وخصائص الأشياء .

كما يتعلم أن الديناصور حيوان ضخم آكل أعشاب .. وهكذا يكون قد حصل على المعلومة عن الديناصور بدون أن يلاحظ ويكون قد استمتع فى ذات الوقت بلصق أجزائه المختلفة بنفسه مما يعلمه الصبر على إنجاز العمل.

وهكذا يصبح هذا الطفل عرضة للفن أكثر من غيره لأنه أحس بلذة الإبداع وأحبه منذ الصغر.. ولكن يجب ألا نتوقع أن يشب الطفل ليصبح «فإن جوخ» أو «بيكاسو» ولكن لماذا لا يشب وقد استمتع بمساحة عريضة من التعبير الفنى.

- الطفل الذى يبلغ عامه الأول تزداد عنده النزعة للضحك .. لذلك على الأهل أن يغتنموا هذه الفرصة ليلعبوا مع طفلهم ويضحكوا كأن تضع الحذاء فى قدمه وتقول وضعت الشراب فى رجلك فإذا به يبادرك بقوله لا هذا هو الحذاء ويضحك .. وتلقى هذه اللعبة استحسانا عند معظم الأطفال فى هذه السن ويمكنك كذلك استخدام الكلمات التى لها نفس النغمة فهى تثبت أسرع عند الطفل من خلال أغنية مثل أغانى الحضانة.

- يبدأ الطفل فى الثانية من عمره فى الاستمتاع بالقصص والتجارب معها.

- أما الطفل فى الثالثة من عمره فهو الذى يريد أن يستعرض معلوماته أحيانا أمامك فأعطه هذه الفرصة وأضحك على نكته حتى لو كنت قد سمعتها منه من قبل عشرات المرات.. فالطفل فى هذه السن يتمتع بخيال واسع

«فكارولين» كانت تستعد للخروج مع والدها لأكل «البيتزا» فى مطعم قريب حين سألت والدها : «هل يمكننى اصطحاب صديقتى البكتريا معى؟» فوافق الأب .

ولكنه بادرها بالسؤال «ماهى هذه البكتريا؟» فقصت عليه قصة البكتريا التى كلمتهم عنها مدرسة الحضانة لتحثهم على غسيل اليدين قبل الأكل وأكثر من ذلك فقد أحضرت ميكروسكوبا ليروها بنفسهم حتى يتذكروا غسيل اليدين!

وإذا بكارولين تتخذ هذه البكتريا صديقة خيالية لها وتطلب من والدها اصطحابها معها لتناول «البيتزا» فى المطعم!

ونجد أن الأطفال يختلقون بعض الشخصيات الخيالية فى هذه السن ليس لأنهم لا يندمجون مع باقى الأطفال ولكن لأنهم يتوقون إلى الحياة الاجتماعية فى كل وقت ولذلك يختلقون بعض الشخصيات أحيانا لتعوضهم عن افتقادهم للصحبة وهذه الشخصيات ليست خجولة بطبعها بل اجتماعية وسترحب بالذهاب إلى الحضانة.

ونجد أن الخيال عند الأطفال يقل بالتدريج مع التقدم فى السن.

كيف إذن نبقى على ملكة الإبداع وننميها عند الصغار؟

تحديد ساعات مشاهدة التليفزيون:

فالتليفزيون عادة سلبية تمنع الطفل من التفكير وتحصر خياله وتحجمه ولكن هذا لا يمنع من أنها تسوق إليه الجديد من المعلومات ولكن لا يجب الإكثار من ساعات مشاهدة التليفزيون حتى لايدمنه الطفل.

التمثيل

يجب أن يخصص الأهل بعض الوقت لطفلهم يلاعبوه فيه ويتبادلون معه الأدوار التمثيلية ويشركوه في السيناريو لتغذية خيالة . فالخيال فى هذه السن

الصغير يحتاج إلى الممارسة مثل أى عضلة فى الجسم يقوم الإنسان بتقويتها على مر السنين.

هذه هى خلاصة مقومات النجاح فى حياة الطفل المدرسية والمهنية فيما بعد.. يمكن تحديدها فى حب الاستطلاع والثقة بالنفس والقدرة على المجازفة وأخيرا الاجتهاد وهى كلها مقومات لو حرصنا على غرسها فى طفلنا منذ الصغر لتكونت لديه اللبنات الأولى للشخصية السوية الناجحة.

***

الفصل الثالث :

حبيبتى بكرة تكبر..
وتروح المدرسة!

تعتبر السنوات الأولى من عمر الطفلة غاية فى الأهمية لما لها من عظيم الأثر فى تكوين ملامح شخصيتها وبنائها النفسى لذلك اهتمت كثير من دراسات النمو بهذه الفترة ويشير معظم هذه الدراسات إلى أن البناء النفسى هو محصلة عدة عوامل ترجع فى مجموعها إلى تكوين الطفلة البيولوجى ودرجة نموها النفسى والاجتماعى داخل أسرتها.

ويظن الكثيرون أن حياة الطفلة تبدأ بعد ولادتها ولكن الحقيقة أن حياتها تبدأ قبل ذلك بكثير، تبدأ منذ أن تتخصب البويضة وتتكاثر خلاياها لتصبح علقة تتعلق بجدار الرحم وتتغذى من بطانتها.

ويبدأ أيضا تأثرها بالبيئة من حولها وهى لاتزال جنينا فى رحم أمها ويكون ذلك من خلال الأم. فالرحم وجميع أعضاء الجسم تتأثر بالانفعالات النفسية التى تتعرض لها الأم وبالتالى يتأثر الجنين بكمية الدم الواصلة إليه عبر المشيمة زيادة ونقصانا.

ويقول الدكتور مصطفى محمود حجازى استشارى طب الأطفال : إن الرحم هى بيئة الطفل وهى بيئة لا يفضل للمرأة الحامل أن تتعرض للانفعالات بصفة مستمرة لأن ذلك يؤثر سلبا على الجنين من الناحية الجسمانية والناحية النفسية أيضا فعندما تنفعل الأم تقل كمية الدم الواصلة إلى الجنين نتيجة لضيق الأوعية الدموية المؤدية إلى الرحم مما يشكل خطورة على الجنين فى حالة تكرارها على فترات متقاربة.

لذلك ففى فترة الحمل على الأم أن تهتم بغذائها وحالتها النفسية حتى تنجب طفلا سليما من الناحية الجسمانية والنفسية أيضا .

ويضيف د. مصطفى حجازى أنه بعد مولد الطفلة من أول الأشياء التى تشغل بال الأم كيفية تغذية هذه المخلوقة الصغيرة ويفضل فى الأشهر الأولى من حياة الرضيعة أن تقوم الأم بإرضاعها. فالرضاعة الطبيعية تعتبر بحق أفضل غذاء تتوافر فيه كل العناصر الغذائية التى تحتاجها الطفلة فى تلك الفترة من عمرها .

فلبن الأم يعتبر غذاء كاملا ومعقما وبدرجة حرارة مناسبة لا تؤذى الطفلة ويحتوى على ماء وبروتينات وسكر ودهون وأملاح وفيتامينات وهذه العناصر هى التى تحتاجها الطفلة فى تلك الفترة كما يحتوى على الأجسام المناعية الطبيعية والأجسام المضادة للميكروبات التى تحمى الطفلة من كافة الالتهابات كالتهاب الجهاز التنفسى والالتهابات الرئوية والانفلونزا وكذلك النزلات المعوية .

وتعمل الرضاعة الطبيعية على زيادة قوة الروابط النفسية بين الأم ومولودتها فتشعر الطفلة بالحب والحنان. وتنشأ نشأة نفسية سليمة بالإضافة إلى أنه قد ثبت أن نسبة ذكاء أطفال الرضاعة الطبيعية أكثر بكثير بمقارنتها بالرضاعةالصناعية.

والطفلة منذ عامها الثانى تبدأ فى الجلوس مع أفراد الأسرة لتتناول معهم الطعام لذلك يجب أن تحرص الأم على تنوع الأطعمة التى تقدمها لطفلتها بحيث تتوافر فيها الشروط الصحية للتغذية خاصة وأن فترة الطفولة المبكرة تعتبر أفضل الفترات العمرية للاستفادة بالنظم الغذائية السليمة. ومن أهم العناصر الغذائية التى يلزم على الأم أن توفرها لطفلتها كوب اللبن لأنه يحتوى على الأحماض الدهنية الضرورية للأطفال.

وعلى الأم أن تهتم بوجبة الأفطار لأنها تعتبر الأهم من الناحية الغذائية والأقل تأثيرا من ناحية زيادة الوزن بالإضافة إلى أنها تحمى من الإرهاق والخمول . أما وجبة الغذاء فيجب أن تكون متنوعة فى موادها وفى عناصرها الغذائية بحيث تحتوى على البروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية ومواد الطاقة والتى تتوافر فى الخضروات واللحوم والدجاج والأرز والمكرونة.

ويجب أيضا الاهتمام بقيمة طبق السلاطة فهو يعتبر من أهم الأطباق على مائدة الأسرة ليس باعتباره فاتحا للشهية فقط لكن لتأثيره الطيب على الجسم من حيث ترطيبه وإعطائه إحساسا بالبرودة والحيوية بالإضافة إلي أنه يعتبر وجبة غذائية كاملة بالنسبة للأطفال نظرا لاحتوائه على العديد من الفيتامينات.

الفصل الرابع :

تيك أواى خطر

وينصح الدكتور مصطفي حجازى كل أم بتجنب تقديم الوجبات الجاهزة ووجبات التيك أواى للطفلة خاصة فى السن المبكرة، وما يحدث أن الأم عادة ما تعود من عملها منهكة وربما فى وقت متأخر لا يسمح لها بإعداد الطعام فتلجأ إلي الهروب من هذا المأزق بالاتصال بأحد المطاعم وطلب وجبة غذاء .

وهذه الوجبات السريعة وشبه المجهزة يحتوى العديد منها على مواد حافظة وكيماوية أو مواد مركبة تصيب الأطفال بالعديد من الأمراض أهمها أمراض الحساسية وأمراض الجهاز التنفسى خاصة إذا كانت الطفلة مريضة بالحساسية فتزيد هذه الأطعمة من الحساسية وقد تؤدى إلى الربو.

أما من ناحية القيمة الغذائية فتلك الوجبات ليس لها القيمة الغذائية التى تعود على الجسم بالمنفعة والنمو والبناء لأن معظمها يفتقد للخضروات والمعادن والفيتامينات مما يؤدى فى النهاية إلى العديد من الأمراض مثل زيادة الدهون والأنيميا وغيرها .

وعن تلك الفترة فى حياة الفتاة تقول الدكتورة فؤادة هدية – أستاذ علم نفس الطفل : إن الطفلة منذ مولدها وفى مرحلة الرضاعة تكون فى حاجة إلي الشعور بالأمان والحب والحنان من الأم وتعتبر هذه الفترة وما يليها شديدة الأهمية فى تأسيس العديد من السلوك تجاه الآخرين وتجاه النفس وكثير من أنماط التعبير العاطفي وإن كانت قابلة للتغيير.

وكما أشار فرويد فإن أهم سنوات عمر الإنسان هى الخمس سنوات الأولى من عمره لأنها الفترة التى يتكون فيها أساس شخصيته ووعيه ووجدانه

وبالرغم من أهمية المراحل المقبلة أيضا إلا أن تلك الفترة أكثرها أهمية لأنه كلما كان الطفل فى سن مبكرة كلما تركت الخبرات التى يمر بها أثرا أكبر فى شخصيته وبنائه النفسى.

ولذلك لابد أن ينتبه الوالدان إلى أهمية تلك الفترة فى حياة طفلتهما لأن الأسرة والأم بصفة خاصة هى الوحدة الاجتماعية الأساسية التى تمارس أقوى المؤثرات فى تشكيل شخصية الطفلة وتحديد نمط سلوكها فى أدوار الحياة المختلفة.

ولابد أن يبدأ هذا الاهتمام منذ الولادة فيختار الأبوان للفتاة اسما جيدا بعيدا عن الأسماء الشاذة أو التى تحمل دلالات سلبية حتى لايكون له تأثير سلبي على نفسيتها نظرا لما قد تتعرض له الفتاة من متاعب ومضايقات قد لا تتحملها فتصاب ببعض الأمراض النفسية أو تفقدها احترامها لنفسها أو أن تكون انطوائية.

ولأن الأسرة تلعب دورا أساسيا فى تكوين شخصية الطفلة فى هذه الفترة فأول واجباتها نحو الطفلة بعد كفاية حاجاتها الجسمية من مأكل ومشرب وملبس أن تدبر لها البيئة الملائمة للحب والأمان.

وأول ما تحتاج إليه الطفلة هو أن تشعر بأن لها مركزا فى الأسرة لايستطيع أحد غيرها أن يملأه وأن تجد من والديها كل الحب والعطف والحنان وكذلك الاحترام وعلى الوالدين أيضا أن يمدا طفلتهما بشىء من الخصوصية بحيث يكون لها من صغرها مساحة خاصة بها فى المنزل وأشياءها الخاصة التى تمتلكها مهما تكن بسيطة لكنها تشبع لديها الشعور بالذات والاستقلالية.

وفى السنوات الأولى من عمر الطفلة على الأم أن تهتم بكل شىء يخص طفلتها الصغيرة على سبيل المثال : غرفة الطفلة وملابسها. فغرفة الطفلة لابد

وأن تتمتع بقدر من الجمال والرقة لتتناسب مع شخصية الفتاة وأن تحتوى على قطع أثاث بسيطة ومتناسقة.

أما ملابس الطفلة فلا يشترط أن تكون غالية الثمن لكن على الأم أن تراعى نظافتها وتناسقها وأن تتناسب أيضا مع المناسبة والمكان الذي تذهب إليه الطفلة حتى تكون مثل بقية الأطفال الموجودين فى المكان لأن الاهتمام بمظهر الطفلة ينعكس بشكل واضح علي شخصيتها.

فإذا شعرت الطفلة بأن مظهرها جميل وأنها تظهر بالمظهر الذي يرضيها فإن ذلك يجعلها تتمتع بشخصية اجتماعية سوية منذ صغرها .

لأن الملابس غير المناسبة أو غير المتناسقة أو غير النظيفة تكون مختلفة عن الآخرين وتجذب نظراتهم وأيضا تعليقاتهم السلبية وانتقاداتهم والتى قد تعلق بذهن الطفلة وتسبب لها العديد من الأضرار النفسية التى يصعب عليها أن تتخلص منها طيلة حياتها.

ومن أهم وأحرج المواقف التى تتعرض لها الطفلة فى بداية حياتها دخولها المدرسة وابتعادها لأول مرة فى حياتها عن حضن أمها حيث الحب والأمان والحماية ودخولها فى عالم ثان ملئ بالغرباء والأشخاص الذين لم تألفهم من قبل.

وتقول دكتورة فؤادة : أن دخول المدرسة يتطلب قدرا من النضج النفسى للطفلة يتحقق فى البيت مسبقا بأن تكون قد حصلت على قدر كاف من الإشباع النفسى من حب الأم واهتمامها ورعايتها لها حتى تكون واثقة فى نفسها وفى المحيطين بها. وردود أفعال الطفلة إزاء المواقف الجديدة التى تتعرض لها فى حياتها تتوقف على درجة الإشباع التى حققتها الطفلة فى تفاعلها مع الأم والذى ينعكس على كل المواقف التى تمر بها الطفلة مستقبلا.

وعلى الأم أن تبدأ فى إعداد الطفلة نفسيا لدخول المدرسة منذ بداية عامها الثانى من العمر حيث تبدأ الطفلة فى الاستقلال التدريجى عن الأم وفي تلك الفترة يتعين على الأم أن تترك الطفلة بكامل حريتها فى المنزل مع متابعتها باستمرار لحمايتها من أى خطر قد تتعرض له. وأن تتجنب الأم تحذير الطفلة وتخويفها حتى تتعلم الثقة بالنفس والجرأة وعدم الخوف من أى موقف قد تتعرض له مستقبلا.

وعن الطريقة التى يمكن لكل أم أن تعد بها طفلتها عمليا لأول يوم فى المدرسة تقول دكتورة فؤادة :

إنه فى البداية لابد من التمهيد للطفلة عن طريق حديث الأم معها وشرحها للموقف قبل حدوثه فتشرح لها ما سيحدث فى المدرسة وكيف سيكون يومها هناك لكن على الأم أن تتجنب المبالغة وأن تكون صريحة فى حديثها مع الطفلة وتحكى لها بشكل واقعى ما سيحدث بحيث لا تصدم بالواقع المختلف، ومن الممكن أن تصطحب الأم طفلتها إلى المدرسة قبل بدء الدراسة ببضعة أيام لمرة أو أكثر حتى تألف المكان والأشخاص وبهذا عندما يأتى أول يوم للمدرسة يكون المكان مألوفا والوجوه مألوفة بعض الشىء.

وعلى الأم فى تلك الفترة أيضا أن تقدر الحالة النفسية للطفلة فتكثر من الحديث معها والعطف والحنان عليها ومشاركتها فى كل شىء حتى لا تشعر الطفلة بأنها انفصلت كثيرا عن الأم.

وفترة ما قبل المدرسة تعتبر فترة حرجة بالنسبة للطفلة ولوالديها أيضا، فمن أول الأعباء التى تقع على عاتق الأسرة عبء اختيار نظام التعليم ونمط التربية وسبل التعاملات المثلى التى ترشحها الأسرة لطفلتها، وتبرز أهمية هذا الأمر عند اختيار المدرسة التى ستخطو فيها الطفلة خطواتها الأولى فى الحياة

وهنا يبرز السؤال : هل يتم إلحاق الطفلة بمدرسة مختلطة أم بمدرسة بنات وماذا يمكن أن تتوقعه الأسرة نتيجة لهذا القرار؟

يجيب على هذا التساؤل د. كمال الزيات - أستاذ علم الاجتماع المتفرغ بآداب بني سويف : بأن المدارس المختلطة لا تفرق بين البنات والبنين في التعليم أو الدراسة وتعاملهم بمبدأ المساواة وتحاول أن تعودهم على التعاون والتصادق فروح الزمالة والصداقة هي التي تسود بينهما .

فينشأ الجميع كمجموعة واحدة مترابطة لذلك يفضل إلحاق الفتاة بمدرسة مختلطة في مرحلة الحضانة والابتدائي حتى تنشأ الفتاة بصورة طبيعية وتصبح قادرة على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة في المستقبل.

خاصة وأن القوة الإدراكية للأطفال في هذه المرحلة لا تكون قادرة على التفريق بين الولد والبنت بالصورة التي يعتقدها الآباء إلا في حالة تفضيل أحدهما على الآخر بالإضافة إلي إشراف ورعاية المدرسة والأسرة أيضا.

وعن طفلة الحضانة يقول د. كمال الزيات : إن رعاية الطفلة من قبل أمها تختلف حسب ظروف الأم إن كانت عاملة أم ربة منزل فإذا كانت عاملة تلحقها بدار حضانة وأحيانا يكون ذلك منذ سن مبكرة أي ثلاثة أو أربعة أشهر وهذا الأمر يشكل خطورة على الاستقرار النفسي للطفلة لأن الطفلة في أشهرها الأولى يفضل الا تبتعد لفترات طويلة عن حضن أمها خاصة إذا كانت في فترة الرضاعة.

ففي هذه الفترة يفضل أن تكون الرعاية لصيقة حتى لا تتعرض لمشكلات في النمو النفسي وحتى تنمو نموا نفسيا طبيعيا وبالرغم من أن طفلة الحضانة قد تتميز ببعض المميزات من الناحية الاجتماعية فتكون أقل خجلا وأكثر جرأة من الطفلة التي لم تبتعد عن حضن أمها بالإضافة إلى اكتسابها بعض المهارات

اللغوية فى سن مبكرة بسبب اختلاطها مع أطفال آخرين فى أعمار مختلفة، لكنها فى نفس الوقت تكون مفتقدة لحنان الأسرة وخاصة الأم، وهذا يؤكد ضرورة أن تكون إجازة رعاية الطفلة كافية حتى تتمتع الطفلة بشخصية سوية فى المستقبل.

ويرى د. كمال الزيات أن أنسب سن لإلحاق الطفلة بالحضانة هى سن سنتين حيث يكون لديها قدرة أكبر على الإدراك وتكون قد تمتعت بقدر من الاستقلالية والتى تساعدها على الاتصال المباشر بالبيئة من حولها والتعرف عليها بنفسها وذلك من خلال مهارتى المشى والكلام.

وفى الوقت نفسه تكون الحضانة بالنسبة لها مكانها لإشباع رغباتها فى اللعب والحياة الاجتماعية.

كما أن الحياة المنزلية للطفلة نموذجها الأول للحياة الاجتماعية التى ستحياها وتترك فى نفسها أثرا دائما لا يمحى. فالأطفال الذين يستمتعون فى باكورة حياتهم بالخبرات الحلوة العذبة والذين يشعرون بالطمأنينة التى تفيض عليهم من عطف آبائهم وحبهم يكتسبون اتجاها نفسيا سليما تجاه الحياة والناس.

ونظرا لأهمية حصول الطفلة فى بداية حياتها داخل أسرتها على مايكفيها من العطف والحنان والرعاية ولأن الأم المسئولة عن توفير تلك الاحتياجات النفسية الأساسية للطفلة خاصة فى أعوامها الأولى يقول الدكتور محمود عبدالرحمن حمودة أستاذ الأمراض النفسية والعصبية بطب الأزهر عن أهمية دور الأم فى حياة طفلتها : إن الطفلة فى عامها الأول تحتاج إلى أمها لكى تكون إلى جوارها لتلبى احتياجاتها عندما تبكى طلبا لحاجة ما سواء كانت جائعة أو خائفة أو مبللة .

وعندما تقوم الأم بإشباع تلك الاحتياجات فإنها بذلك تعطى صورة طيبة للآخر فى نفس الطفلة فتشعر الطفلة بأنها عندما تحتاج إلي آخر ليشبع احتياجاتها فإنه سوف يلبى ذلك ، ومن هنا ترسى دعائم الثقة الأساسية بين الأم وطفلتها وهو مايعطى الأم فى نظر الطفلة صورة طيبة ويعطيها أيضا صورة طيبة عن الآخر الذي تمثله الأم .

وهذا الآخر بعد ذلك يتمثل فى أفراد المجتمع على اختلاف درجات قرابتهم من الطفلة فتستطيع الطفلة بعد ذلك أن تكون علاقات على أساس من الثقة فى الآخر عندما تكبر.

أما إذا كانت الأم محبطة لا تستجيب لطلبات طفلتها ولا تشبع احتياجاتها مثل الأم التى تعمل ومشغولة عن طفلتها فإن ذلك سوف يرسى فى نفس الطفلة شعورا بعدم الثقة فى الآخر وينعكس ذلك على تعاملاتها مع أفراد المجتمع على اختلاف درجاتهم بعد ذلك فقد يصل الأمر إلى الشك فى الآخر والتوهم بأنه يريد إيذاءها ويدير لها المكائد حين يتحول الأمر إلي الصورة المرضية والتى أساسها فقدان الثقة فى الأم فى العام الأول من عمر الطفلة.

وفى العام الثانى من عمر الطفلة تحتاج إلى أمها لكى تحافظ علفى الشعور بالأمان الذي اكتسبه فى السنة الأولى والذى من خلاله تتحرك لاكتشاف البيئة المحيطة بل ولتحقيق الشعور بالاستقلال وبأنها كيان منفصل عن كيان الأم فهى تخطو بعيدا عن الأم وحين تسقط تنظر إلى الأم باكية مستنجدة بها فتتجه إليها الأم لتنهض بها وتحتضنها وتعود الطفلة إلى أحصان أمها لكى تشحن عاطفيا من جديد.

ثم بعد ذلك تتحرك بعيدا عن الأم مرة أخرى لتؤكد استقلالها وتكتشف العالم من حولها. وهو مايرسى الشعور بالاستقلال ويشبع الفضول لدى الطفلة

ويساهم فى بنائها النفسى بناء سليما ومن ثم فإن رعاية الطفلة بواسطة أمها فى أعوامها الأولى غاية فى الأهمية فما تعطيه الأم لطفلتها من الناحية النفسية لا يقدر بثمن لأنه يسهم فى تشكيلها وجدانيا كما يسهم فى تشكيلها معرفيا .

لأن كلام الأم معها وتشجيعها وتدريبها على الكلام والمشى والتحكم فى المخارج وغيرها من المهارات التى ترعى الأم نموها فى طفلتها أشياء مهمة لا غنى عنها للطفلة فى نموها ولا يستطيع أحد مهما كان أن يكون مكان الأم أو يصل إلى درجتها فى إعطاء طفلتها ماتحتاجه نفسيا.

ولاشك أن الأب أيضا يلعب دورا كبيرا وأساسيا فى حياة ابنته، لكن قد نجد فى المناطق التقليدية كالريف والنجوع والأحياء الشعبية بعض الآباء الذين يفضلون الأبناء الذكور على الإناث وينعكس هذا التفضيل على أسلوب تعامل الأب مع ابنته منذ ولادتها .

وحول ذلك يقول الدكتور محمود عبدالرحمن : إنه لكى تنمو البنت نموا طبيعيا لابد أن تكون مقبولة كطفلة أولا ثم مقبولة كجنس ثانيا فرفض الطفل حتى ولو كان ذكرا يؤذيه نفسيا. إذا كان الأب يرفض طفلته ولا يحسن معاملتها ويقسو عليها لأنها بنت .

فإن ذلك سوف يحبطها ويجعلها مكتئبة فتصاب بتقلبات مزاجية أو تنتابها مخاوف مرضية من الحيوانات أو الظلام أو ما شابه ذلك كنوع من إسقاط مشاعر العداء بعد تحويلها من تجاه الأب إلي تلك الأشياء أو الحيوانات التى أصبحت بالنسبة لها مخيفة كما أن رفض الأب لها يشعرها بالفشل فى سعيها إليه.

وقد يتسبب لها ذلك فى الإصابة بالاكتئاب أو تظهر عليها بعض الأعراض المرضية الجسمانية التى ليس لها أى أساس عضوى أو تصاب بنقص الانتباه

المصاحب بفرط الحركة أو الاندفاع فى التصرفات ويقل فهمها أو استيعابها الدراسى وغير الدراسى. وقد يظهر أيضا فى صورة عزلة عن الأقران وعدم مشاركتهم اللعب أو سوء السلوك مما يترتب عليه عقابها فيزداد عداؤها للأب المعاقب.

لكن إذا كان الأب يحب ابنته ويحنو عليها فإن الأمر يختلف تماما حيث تشعر البنت بالزهو والثقة بالنفس وعندما تكبر يصبح حبها لأبيها دافعا لها لكى تنال رضاه بإنجازها الدراسى فتجد فى دراستها ويسعدها أن يكون راضيا عن إنجازها وتفوقها وحسن تصرفاتها.

لذلك فنحن نؤكد أن حب البنت والعطف عليها ومعاملتها برقة واحترامها والاهتمام بها والتحاور معها منذ صغرها يزيد من ثقتها بنفسها ويجعلها تخطو إلى المراحل التالية من النمو فى ثقة واقتدار(١).

***

(١) تؤكة الأحاديث النبوية الشريفة أن حسن تربية البنات والإحسان إليهم يوجب دخول الجنة .

الفصل الخامس :

الحب فى الصغر..

تفوق فى الكبر!

عندما يتألمون تظلم الدنيا فى عيوننا ونفقد طعم ومذاق كل شئ وعندما يضحكون تشرق الشمس فى حياتنا مرة أخرى وعندما يتعلمون شيئا جديدا فكأن الدنيا كلها ملك يميننا.

هذا هو حالنا مع أطفالنا وقرة أعيننا، يدفعنا الحب الجارف الذى غرسه الله فينا تجاههم لأن نبذل قصارى جهدنا لتنمية قدراتهم وإسعادها لينشأوا نشأة سوية فى بيئة تساعدهم على إخراج أفضل طاقاتهم.

وحول «الحب» الذي يشعر ويتصرف به الآباء والأمهات كانت دراسة د. ستانلى جريتسبارت من جمعية جورة واشنطن، والتى أثبتت أن الطفل الذى ينشأ فى جو من الحب من قبل أبويه لا تتأثر جوانبه النفسية إيجابيا فحسب وإنما يتعدى هذا التأثير الإيجابى ليشمل طاقات ذهنية وعقلية مختلفة منها قدرته على حل المشاكل وإبداع الأفكار والتفكير بمنطقية والتطور من الناحية التعليمية والثقافية، فكل هذه الجوانب تتأثر تأثرا واضحا بكم الحب الذي نغرق فيه أطفالنا منذ يومهم رالأول.

ويطلق د. ستانلى على هذه العملية «الصلة القلبية العقلية» مفسرا إياها بأن المنطقة التى تتحكم وتتولى المشاعر فى مخ الطفل الصغير حتى فى مرحلة الرضاعة تؤثر أيضا على القدرات الإدراكية لهذا الطفل. ولكن العقل الجماعى أفضل دائما من العقل الفردى لذا وجب التنبيه على كل أم أن تأخذ فى اعتبارها عدة أمور فى سياق الحب الذي تغدق به على طفلها.

أولا: طفلك دائما مختلف:

دائما تسوقنا خبراتنا السابقة فى رؤية أطفال الآخرين فى محاولة مقارنة أطفالنا بهم وإخراج قدر من الطاقات والقدرات يماثل ما رأيناه فى غيرهم من الأطفال. وهذا عين الخطأ رغم أن الحافز هو الحب، فليس هناك ما يسمى طفلا مختلفا وآخر عاديا، فكل الأطفال مختلفون ومتباينون ولكل واحد منهم خواصه وقدراته التى ينفرد بها عن غيره فلا تقعى فى الفخ الذى تقع فيه كل الأمهات عندما يحاولن فرض مواهب معينة على أطفالهن منذ شهورهم الأولى، وبدلا من ذلك أمضى مع طفلك وقتا أطول وراقبيه لتكتشفى بنفسك مميزاته ومواهبه ونزعاته وبعد ذلك ستبقي لك مهمة تنمية هذه المواهب لا غيرها وتنمية القدرات التى ينفرد بها طفلك.. لا غيرها.

ثانيا: التعليم الإيجابى خير من التعليم السلبى:

مطب آخر كثيرا ما نقع فيه فى عملية تعليم أبنائنا الصغار وتنمية مداركهم وهو اعتمادنا على وسائل التقنية الحديثة من شرائط كاسيت وبرامج تليفزيون وكمبيوتر، وهى وسائل لاشك فى أهميتها وجدواها إلا أن الاعتماد عليها بصفة مطلقة يجلب أكبر الضرر على مدارك الطفل، لسبب بسيط هو غياب عنصر الحوار البشرى فى العملية التعليمية.

فمهما كانت برامج التليفزيون مفيدة، إلا أن الطفل حتى فى مراحله المبكرة وبعقله البسيط سيدرك بعد قليل أنه لا يستطيع أن يسأل البرنامج ولا الشريط ولا السى دى ورويدا رويدا يفقد الطفل رغبته من الحوار والتساؤل وهما جانبان حيويان فى تنمية عقل الطفل. لذا لم يكن غريبا أن تظهر الدراسات والإحصائيات أن الأطفال الذين تزيد عدد ساعات مشاهدتهم للتليفزيون عن أقرانهم يكونون أقل ذكاء وتحصيلا من الناحية الدراسية.

حاولى أن يكون تعليم طفلك إيجابيا، وعندما تقرئين له قصة حاولى أن تجعليه يقرأ معك حتى فى أشهره الأولى أشيرى إلى الكلمات والصور واجعليه عضوا فعالا فى عملية التعليم، واحرصى ألا تتوقف عملية «السؤال والجواب» بينكما مهما تكن مشاغلك ومهما تقدمين له من تعليم سلبى بدافع الحب.

ثالثا: أنت والفطرة تعملان معا:

فلا تسرفى فى إغراق طفلك بالمشاعر والحب على حساب تعليمه ومتابعته الجادة، واعلمى أن عقل الطفل أكبر تحد للاستثمار فيه فلا تهمليه وراقبيه بجدية ولا تعتمدى على التطور الفطرى الذى سيطرأ عليه كما يطرأ على أى طفل.

رابعا: انظرى بعينيه لا بعينيك:

أحيانا نصطحب أطفالنا فى نزهة ونحاول لفت انتباههم لبعض الأشياء وننسى أن أعينهم قد تتجه إلى أشياء أخرى تماما فى نفس اللحظة يجب أن نتعلم كيف نرى بعيون أطفالنا ونبدأ اكتشاف الأمور التى تستلفتهم قبل غيرها مهما بدت لنا أقل أهمية، فالأولوية دائما لتفصيلاتهم واستفهاماتهم.. دعيه يقود لا تقوديه أنت، مهما يكن الدافع هو الحب.

خامسا: كونى دائما عونا له:

ولا تكتفي مثلا بشراء لعب تعليمية دون إرشاده كيف يستخدمها خطوة بخطوة حتى النهاية، وفى هذا الصدد نذكر أبحاثا للعالم الروسى ليف فيجوتسكى الذي ألف كتبا حول الطرق المثلى لتعليم الطفل وتنمية مداركه، وخلاصة أبحاثه أن الطريقة المثلي لتعليم الطفل تقديم التحدى له فى صورة لطيفة وآمنة وبمساعدة طفيفة من الوالدين لكى يشعر بالآمان وهو يشق طريقه

لحل المشكلة وفى الوقت نفسه يدرك أن يد المساعدة دائما ستكون بجانبه إذا ما استعصت عليه الأمور.

سادسا: استمتعى بوقتك مع طفلك:

وتذكرى دائما أن الأم الجيدة ليست التى تتصرف بطريقة مثالية من الناحية النظرية وليست التى تسعى لأن يكون كل شىء على أكمل وجه فيما يتعلق برعاية وتعليم وتنمية مخ صغيرها، ولكن هى الأم التى تجعل من طفلها طفلا سعيدا وسويا وتجعل من الأوقات التى يمضيانها سويا أوقاتا مرحة وسوية ومستقرة.

وتذكرى دائما أن كل طفل يختلف عن الآخر، ولا نقدم نحن سوى نماذج الاختيار بينهما بما يناسب طفلك ولتكون بمثابة إشارات موضحة للطريق وصوره وعثراته.

ومهما كتب من كتب وصدرت إصدارات تتناول الطريقة المثلى لرعاية الطفل الوليد، سيظل المحك هنا هو الحب الذى تحيط به الأم طفلها لينشأ سويا وسعيدا، ثم علينا أن نهذب هذا الحب بالوعى والإدراك حتى يكون حبنا مثمرا فى النهاية.

وعجيب هو عقل الأطفال فكيرا ما نبخسه حقه ونشك فى قدراته التى يتبين مع المزيد من الأبحاث التى تستجد يوما بعد يوم مدى اتساعها وقابليتها لاستيعاب المعلومات والخبرات.

كل يوم تملتئ حياتنا بالمسائل التى تتطلب إيجاد حلول واتخاذ قرارات ودائما ما يقترن هذا فى أذهاننا بالمشقة والتعب، ولكن العلم الحديث أثبت أن عملية إيجاد الحلول للمسائل المختلفة تبدأ منذ الشهور الأولى فى حياة الطفل، وعلى عكس الحالة التى ذكرناها آنفا من ارتباط هذا الأمر بالمشقة، فإن عملية

إيجاد الحلول بالنسبة لعقل الطفل فى هذه المرحلة المبكرة ترتبط بالسعادة والبهجة أمام كل تحد صغير يواجهه الطفل.

فمثلا إذا وضعت الأم جرسا فوق مهد طفلها، وحركته ليصدر صوتا ثم ربطت الجرس بقدم الطفل بواسطة حبل صغير، فإن اكتشاف الطفل استطاعته تحريك الجرس بواسطة تحريك قدمه يسبب له سعادة ونشوة كبيرة.

وسرعان ما ترتسم الابتسامة على وجهه الصغير لأنه استطاع «إيجاد الحل» لمشكلة أو مسألة توقفت أمامه وهى تحريك الجرس، وهذا دليل مصغر على أن تخطى التحديات وإيجاد الحلول من الأمور الفطرية التى يهفو إليها عقل الطفل حتى بدون تشجيع والأم التى تتقن تربيتها لطفلها يجب أن تدرك هذا الجانب وأن تنميه لدي الطفل ليصبح فى المستقبل أكثر قدرة وقابلية لحل مشكلاته وإيجاد السبل للتعامل معها وهو استعداد فطرى ينمو منذ الشهور الأولى كما ذكرنا آنفا ويجب على الأم أن توليه الاهتمام الكافى.

ولقد اهتمت الأبحاث المعنية بالطفولة بهذه الجزئية فى معرض دراسة عقلية الطفل ونموها منذ الأشهر الأولى، وكان بحث د. كارولين كولييه والطاقم الذى يعمل معها فى جامعة «راتجرز» بالولايات المتحدة الأمريكية من أهم البحوث فى هذا المضمار وخرجت منه الباحثة بعدة توصيات منها: ضرورة إلمام الأم بالجوانب النفسية للطفل عندما تنمى لديه حب إيجاد الحلول.

فمثلا إذا استخدمت الأم مسألة «فتح علبة البسكويت» كموضوع مطلوب إيجاد حل له فسيلقى قبولا وترحيبا لدي الطفل وسيربط حل «المشكلة» فى ذهنه بطعم البسكويت.

ولكن إذا أرادت الأم تمرين قدرات الطفل فطلبت منه مثلا إيجاد الحل لتنظيف مكان اللعب فإن الأمر سيتحول إليه إلى مشكلة بالمعنى المفهوم لدينا

وسيخلو من أى متعة وتكون الأم قد قتلت فى طفلها الحب الفطرى لإيجاد الحلول.

إن تقنية «إذا فعلت أنا هذا، فسوف يحدث ذلك» هى تقنية إذا تم غرسها فى الطفل منذ المراحل المبكرة بصورة سليمة ومشجعة فسيكون تلميذا أفضل وطالبا أفضل وإنسانا عاملا أقدر على حل مشاكله واتخاذ قراراته، وإليك بعض الاقتراحات لألعاب تحفز لدى طفلك حسب مرحلته العمرية عملية إيجاد الحلول.

منذ الولادة وحتى ٦ أشهر:

علمى طفلك أنه إذا حرك شيئا فإن شيئا آخر سيتحرك وهذا ينمى لديه الإدراك المنطقى، فقومى بربط إحدى قدميه بجرس وبعد أن يتعلم تحريكه بواسطة تلك القدم قومى بتبديل الأخيرة بالقدم الأخرى حتى لا يمل الطفل.

فى سنة الـ ١٦ شهرا وحتى ١٩ شهرا:

اختبئى وراء باب الغرفة وعندما يحاول الطفل تحريك الباب تظهر الأم من ورائه وتصدر صوتا محببا وهناك اقتراح آخر وهو تغطية الوجه برداء وعندما ينزعه الطفل من على وجه الأم تضحك له أو تخرج له لسانها أو تأتى بأى فعل يجعل الطفل سعيدا، وهكذا يتعلم التسلسل المنطقى للأحداث وتقنية «إذا فعلت كذا، فإن كذا سوف يظهر» وهى تقنية هامة فى تنمية عقل الطفل.

من سن ١٩ شهرا:

كل الأطفال يحبون الوجوه وتفاصيلها الأعين والأنف والفم والأذنين.. وهكذا، ومن الألعاب المحببة لأى طفل الحركات المرتبطة بالوجه كأن يضغط الطفل على أنف الأم مثلا فيخرج اللسان أو يضغط بأصبعيه على خدى الأم .. وهكذا.

من سن ٨ ١ شهرا:

حاولي أن تعلمى طفلك كيف يتغلب على «تحديات» بسطية، فمثلا يحاول إخراج قطعة بسكويت من علبة عيدان الثقاب أو إبعاد شئ محبب له عن مرمى يديه وإعطاءه عصا لمحاولة تقريبه مرة أخرى ليتعلم الطفل إلا يرتبك عندما يقف أمامه عائق وإنما يعمل عقله ليزيله ويتخطاه.

جانب آخر تلقى الأبحاث المذكورة الضوء على أهميته فى تكوين مخ وتفكير الطفل الرضيع وهو جانب التقليد، فهذا الجانب يعد العامل الأساسى الذى يساعده فى مرحلة ما علي تعلم الكلام والعلامات المختلفة المرتبطة بعدم اعتماده على الأم، كما يؤكد العلماء أن التقليد خصوصا فى مراحل الطفولة المبكرة أحد أهم أنواع الاتصال والمجاورة بين الطفل وأمه، ويقدم لك الخبراء بعض الاقتراحات التى تنمى خاصية التقليد منذ اليوم الأول لطفلك.

منذ اليوم الأول لطفلك حاولى إعطاءه فرصة لتقليد بعض حركات وجهك كفتح الفم أو إدارة الوجه أو إخراج اللسان واحرصى أن تكونى على مقربة منه ليراك جيدا وأن تستمر الحركة لفترة مناسبة حتى يستوعبها الطفل، أيضا حاولى أن تعلميه تقنية التقليد بأن تبدئى أنت بتقليده ولا يجب أن يقتصر التقليد فقط على تعبيرات وحركات الوجه وإنما يشمل حركات اليدين والقدمين وهكذا، وعندما يصبح عمره عاما واحدا يمكن أن يصاحب لعبة التقليد التفوه بالكلام حتى يتعلم الطفل ماتشير إليه كل حركة كالقفز أو التصفيق.

إلى جانب ما سبق فإن البحث يؤكد على عامل آخر هام فى تنمية عقل وإدراك الطفل وهو «التوقع» والإيضاح هذا الأمر يمكن ضرب مثال اللعب التى نلاعب بها أطفالنا فتخفى شيئا فى يد ونعطى الطفل الفرصة ليكتشف اليد التى تحتوى على ما نخفيه، ولتنمية ذكاء الطفل من الممكن ومع تقدم سنه قليلا تكرار اللعبة مع وضع نمط ثابت للإخفاء.

فمثلا نبدأ باليد اليمنى تليها اليسرى ثم اليمنى فاليسرى وهكذا دواليك وحاول مساعدة الطفل على اكتشاف أو توقع هذا النمط المتكرر، كما ينصح الخبراء ذوى الأطفال من سن شهر وحتى سنتين أن يستبدلوا أسلوبهم القديم فى إبداء الضجر والضيق من أفعال أطفالهم التى تشمل تمزيق الأشياء والعبث بنظامها وتغيير أماكنها ورميها على الأرض.

فبدلا – مثلا – من تأنيب الطفل على إلقاء لعبته على الأرض، نحاول لفت نظره إلى المدى الذي تدحرجت به على الأرض أو الصوت الذي أحدثه الوقع وهكذا، لأن ذلك يعكس وعيا بحقيقة هامة وهى أن الطفل فى هذه المرحلة لا تعدو كل تصرفاته عن كونها محاولة لاكتشاف كل ما حوله، والوقوف أمامه أو ضده يكون بمثابة إيقاف عقله عن التعلم والاستيعاب واكتساب المزيد من الخبرة.

واعلمى أيتها الأم أن الطفل هبة الله إليك وأن أغلى ما فى هذه الهبة العقل، وأن كل هبة تستوجب الحفاظ عليها وتنميتها، وعقل الطفل منذ يومه الأول حقل واسع للعمل والتنمية فيه وتعليمه تقنيات إيجاد الحلول لكل مسألة أمامه مهما بدت بسيطة وتافهة إلا أن الاهتمام بحلها سيكون نواة لهذا العقل فيما بعد فى حياته ودراسته وعمله.

الفصل السادس :

تعلم الحروف !

عند الحديث عن عقل الطفل وتكوينه وتنميته لابد وأن نتطرق إلى المرحلة التى يبدأ فيها التعرف على الحروف والهجاء وعن حتمية ارتباطه وجدانيا بالكتاب والقصة، فليس خافيا أن الطفل الذى ينشأ على حب القراءة يصبح أكثر تفوقا فى مراحل دراسته المختلفة كما تنمو لديه القدرة على البحث والإطلاع .

ولكن متى يبدأ طفلنا فى التعرف إلى الحروف والهجاء؟ الدراسات الغربية تؤكد أن الطفل فى المرحلة ما بين ٥ إلى ٧ سنوات يكون أقدر على تمييز أصوات الحروف وهجائها منفردة أو فى كلمات وخلال الثالثة والرابعة بعد دخول المدرسة يتم تمرين الطفل على القراءة بطلاقة.

وعندما يبلغ الطفل سن ١٠ سنوات يبدأ القراءة بهدف التعليم والإطلاع، أما فى سن ١٤ سنة فيرتفع مستوى استيعاب المادة المقروءة لدى الطفل ويبدأ يحاكى مستوى الكبار.

عن بداية تعرف الطفل الرضيع على الحروف واستيعابه لها كان موضوع بحث د. مارسيل شوارتز بجامعة موناش باستراليا وأجريت مجموعة من الاختبارات على ٦٦ طفلا فى حوالى عمر الشهرين وعن طريق الكمبيوتر الذى يرصد حركة حدقة العين ورد فعلها لتغير الأشياء، كانت هناك عدة نتائج خرج بها البحث أولاها أن الطفل فى هذه المرحلة المبكرة يستطيع التفريق عندما يرى صورة مثلث ثم صورة لمربع مثلا.

وهو يدرك أن هذين شكلان مختلفان الأمر الذي لا يدركه الكثيرون هو أن إدراك الطفل الرضيع لهذه الأشكال يماثل إدراكه للحروف المختلفة عندما يراها فالحروف فى نهاية الأمر لا تعدو مجرد كونها أشكالا هندسية مختلفة

عن بعضها البعض ولكننا يتعذر علينا إدراك هذا الأمر لارتباط الحروف عندنا بثقافة القراءة «المتطورة» عن مستوى عقل الطفل حينذاك. النتيجة الثانية التى خرجت بها الدراسة هى أن الطفل رغم استيعابه للأشكال المختلفة إلا أنه لا يفرق بين اختلاف كتابتها فمثلا حرف (b) باللغة الانجليزية يماثله حرف (d) وشكل المثلث يماثله نفس شكل المثلث مقلوبا.

وتحث الدراسة الأمهات على تشجيع الأطفال على الإيجابية فى قراءة القصة من الصغر، فمثلا إذا فتحت الأم القصة لتقرأها لطفلها يجب عليها أن نضع الطفل أمام الكتاب المفتوح وتمر بإصبعها على كل كلمة تقرأها وتقف قليلا على بعض الكلمات وبالتأكيد سيتابعها الطفل بعينيه ويلتقط فى ذهنه بعض الحروف والكلمات كما سيتعلم تقنية القراءة من اليمين إلى اليسار مثلا - فى حالة القراءة باللغة العربية - وتقنية الوقوف عن كل كلمة تعقبها مسافة لتبدأ كلمة أخرى، وهكذا.

وتقدم الدراسة بعض الاقتراحات لتعريف الطفل بالحروف فى مراحل طفولته المبكرة.

في الأشهر السنة الأولى:

نمى لدي طفلك حاسة المقارنة، فقومى بتعليق صورتين متطابقتين لشخصيته المفضلة، البطة مثلا، مع وضع فرق بسيط فى واحدة من الصورتين كشارب مثلا على وجه البطة واتركيه يحاول التعرف ببصره على الفرق.

من سن ٦ أشهر وحتى عام:

الحروف ليست سوى أشكال كالقمر والبطة والقطة وكل ما يحبه الطفل لذا لا مانع من أن تقومى بتعليق بعض الحروف بألوان زاهية أمامه. عندما يبلغ من العمر عاما انتقى حرفا وركزى عليه لمدة أسبوع مثلا وكمثال إذا انتقيت

حرف الباء، املئى جدران غرفته بصور لهذا الحرف بألوان وأشكال مبهجة وقومى بالتركيز على كل الكلمات التى تعترضك خلال هذا الأسبوع وتبدأ بحرف الباء، ولا مانع من التركيز على الأطعمة التى تبدأ بالباء وتقديمها له كالبرتقال مثلا أو البامية أو البسبوسة، وإذا جاء ميعاد الاستحمام علميه كيف يصنع من رغوة الصابون شكل الحرف المطلوب ثم يمسحه ويبدأ مرة أخرى .. وهكذا.

فى سن العامين:

فى سن عامين يبدأ الطفل فى الاهتمام بالرسم وتكوين الأشكال فلاعبيه بهذه اللعبة المفيدة اكتبى فى ورقة بعض الحروف ثم اطلبى منه أن يتخيل الأشكال التى يمكن أن تبدأ من شكل هذا الحرف كما هو موضح هنا فى مثال للأحرف وباللغة الإنجليزية.

كما تؤكد الدراسة على أن القدرة على «الهجاء» لا تقل أهمية عن التعرف على الحروف وأشكالها، وتلعب الطفولة المبكرة دورا مهما فى هذا الأمر، وتعتبر الكلمات الموزونة والأغانى من أهم العوامل المساعدة للهجاء وبها يتعرف الطفل الرضيع منذ صغره فى عقله الباطن على كيفية اختلاف مخارج الألفاظ وتباينها. فعلى الأم فى السنتين الأوليين أن تغنى لطفلها الأغانى المسجوعة وتسرد له الكلمات التى يتطابق وزنها وهذا كله من شأنه تنمية الحاسة الهجائية لدى الطفل مستقبلا، وهناك طريقة بناءة من أجل تعليم الطفل التواصل مع الآخرين والأشياء المحيطة به، وهى ربط كل شىء بعلامة ما أو حركة يؤديها أن تعبير يشكله عبر قسمات وجهه، مثل أن يرمز للزهور بحركة «الاستنشاق» أو الشئ الساخن بتعبير ما على الوجه وهكذا، وهذه التقنية تستخدم للطفل فى أشهره الأولى وقبل بدء الكلام ليتعلم أن الأشياء يمكن أن يرمز لها الآن بحركة أو تعبير ولاحقا سيتقبل أن يتحول الرمز إلى الحرف والكلمة ويبدأ مشواره مع القراءة.

الفهرس

تابع الفهرس

تابع الفهرس